

Егорычева Е.В., Фатьянов И.А.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
ИГРЕ  
В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

*Учебное пособие*

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ВОЛЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Егорычева Е.В., Фатьянов И.А.

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

*Электронное учебное пособие*



Волжский  
2021

УДК 796(07)  
ББК 75.1я73  
Е 307

Рецензенты:

директор МБУ СШ №3. г. Волгограда, кандидат педагогических наук  
*Попкова Е.Ю.*;  
зав.кафедрой физической культуры МБОУ ВО Волжского института экономики, педагогики и права, кандидат педагогических наук, доцент  
*Зорина С.Д.*

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Волгоградского государственного технического университета

Егорычева, Е.В.

Методика обучения игре в настольный теннис [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Егорычева, И.А. Фатьянов ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ВПИ (филиал) ФГБОУ ВО ВолгГТУ. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 835 КБ). – Волжский, 2021. – Режим доступа: <http://lib.volpi.ru>. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9948-4055-9

Учебное пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования. В нем рассматриваются правила, техника и тактика игры в настольный теннис, методика и средства обучения. Пособие предназначено для студентов, желающих заниматься настольным теннисом.

Ил. 28, библиограф.: 6 назв.

ISBN 978-5-9948-4055-9

© Волгоградский государственный  
технический университет, 2021  
© Волжский политехнический  
институт, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
1. Правила игры в настольный теннис.....	6
1.1. Стол.....	7
1.2. Комплект сетки.....	8
1.3. Мяч.....	8
1.4. Ракетка.....	8
1.5. Определения.....	10
1.6. Подача.....	11
1.7. Возврат.....	12
1.8. Порядок игры.....	13
1.9. Переигровка.....	13
1.10. Очко.....	14
1.11. Партия.....	15
1.12. Встреча.....	15
1.13. Выбор подачи, приема и сторон.....	16
1.14. Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон.....	17
1.15. Правило активизации (ускорения) игры.....	17
2. Виды соревнований, участники соревнований.....	18
2.1. Виды соревнований.....	18
2.2. Возраст участников.....	19
2.3. Участники и допуск к соревнованиям.....	19
2.4. Права и обязанности участника.....	20
3. Техника игры в настольный теннис.....	24
3.1. Способы держания ракетки.....	24
3.2. Стойка теннисиста.....	26
3.3. Передвижения у стола.....	29
3.4. Приемы игры в настольном теннисе.....	31
3.5. Подача и прием подачи.....	33
3.6. Как подавать разные подачи.....	36
3.7. Удары.....	38
3.8. Вспомогательные удары.....	39
3.9. Техника нападения.....	41

3.10. Свободная рука.....	48
3.11. Как избежать ошибок в технике?.....	48
3.12. Передвижения в паре в настольном теннисе.....	50
4. Тактика игры в настольный теннис.....	53
4.1. Тактика одиночных игр.....	53
4.2. Тактика парных игр.....	57
5. Методика обучения игре в настольный теннис.....	59
5.1. Удары.....	62
5.2. Поддачи.....	65
5.3. Накаты.....	68
5.4. Подрезки.....	73
5.5. Передвижения.....	76
6. Средства обучения в настольном теннисе.....	77
6.1. Упражнения вне стола.....	78
6.2. Упражнения для освоения техники ударов за столом.....	85
6.3. Дополнительные упражнения для теннисиста.....	95
6.4. Методы применения упражнений.....	97
6.5. Примерная разминка теннисиста.....	100
Библиографический список.....	101

## ВВЕДЕНИЕ

Деятельность человека на производстве, в быту, в спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Чем более развиты эти качества, тем выше работоспособность организма, производительность труда при одновременно меньших затратах энергии. Известно, что выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость во многом определяют эффективность профессиональной деятельности человека, состояние его здоровья, долголетие активной жизни, высокую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и производственным вредностям. Разносторонняя физическая подготовленность – необходимое условие подготовки сильных и крепких учащихся.

Настольный теннис – самая доступная игра в системе студенческого образования по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Это обусловлено тем, что настольный теннис как вид спортивных и подвижных игр не требует больших материальных затрат и места для тренировок и спортивных соревнований. При этом в процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, у студентов формируются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и другие способности, а также занимающиеся получают психологический комфорт, а главное подготавливаются к трудовой деятельности. Игра в настольный теннис способствует развитию резкости, решительности, трудолюбия, настойчивости.

Настольный теннис – игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Настольный теннис азартен и непритязателен. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность технических комбинаций представляют собой захватывающее зрелище. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности,

способствует развитию всех физических качеств. В процессе игровой деятельности занимающиеся получают значительную и в то же время посильную физическую нагрузку, и вместе с тем эмоциональную зарядку. Обучение основам настольного тенниса входит в программу вузов. Многие студенты впервые начинают заниматься настольным теннисом только со студенческой скамьи и уже к окончанию института успешно играют.

## 1. ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Игровые условия для соревнований подразумевают залы не менее 14x7 м с высотой 5 м, при этом: для городских не менее 8x4,5 м, для областных более 10,5x5 м, а для всероссийских – 12x6 м.

Размеры площадки для настольного тенниса: длина – 5,7 м, ширина – 4,5 м.

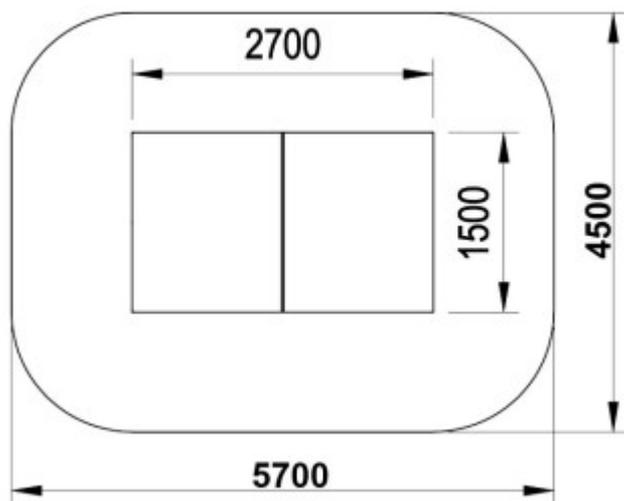


Рисунок 1. Площадка для настольного тенниса

Игра происходит на столе.



Рисунок 2. Стол для настольного тенниса

## 1.1. Стол

1.1.1. Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола.

1.1.2. Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок.

1.1.3. Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.

1.1.4. Игровая поверхность должна быть матовой, однородной темной окраски с белой «боковой линией» шириной 2 см вдоль каждой кромки по стороне 2,74 м и белой «концевой линией» тоже шириной 2 см вдоль каждой кромки 1,525 м.

1.1.5. Игровая поверхность должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям. Поверхность каждой половины должна быть сплошной на всем протяжении.

1.1.6. Для парных игр каждая половина должна быть разделена на 2 равные «полуплощадки» белой «центральной» линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует считать частью каждой правой полуплощадки.

## **1.2. Комплект сетки**

1.2.1. Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек, включая те части опорных стоек, которые служат для крепления стоек к поверхности стола.

1.2.2. Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25 см; длина выступающих частей стоек не должна превышать 15,25 см в сторону от боковых линий.

1.2.3. Верх сетки по всей ее длине должен находиться на высоте 15,25 см над игровой поверхностью.

1.2.4. Низ сетки по всей ее длине должен быть насколько возможно ближе к игровой поверхности стола, а концы сетки к опорным стойкам.

## **1.3. Мяч**

1.3.1. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм.

1.3.2. Масса мяча должна быть 2,7 г.

1.3.3. Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета, матовым.

## **1.4. Ракетка**

1.4.1. Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой.

1.4.2. По крайней мере 85% лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Клеевой слой внутри лопасти может быть армирован волокнистым материалом, таким как углеродистая фибра, фибергласс или прессованная бумага; этот армирующий слой не должен превышать по толщине меньшую из величин: 0,35 мм или 7,5% общей толщины лопасти.

1.4.3. Сторона лопасти, используемая для удара по мячу, должна быть покрыта обычной однослойной пупырчатой резиной с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм включительно, либо двухслойной резиной типа «сэндвич» с пупырышками внутрь или наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно.

1.4.3.1. «Обычная пупырчатая резина» – это однослойная не пористая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 30 штук на 1 см<sup>2</sup>.

1.4.3.2. Резина типа «сэндвич» – один слой пористой резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

1.4.4. Покрывающий материал должен полностью закрывать лопасть, не выступая за ее края, кроме части лопасти, примыкающей к ручке и охватываемой пальцами. Эта часть лопасти может оставаться непокрытой или покрытой любым материалом.

1.4.5. Лопасть, любой слой внутри лопасти и любой слой покрывающего или склеивающего материала на стороне, используемой для ударов по мячу, должны быть сплошными и одинаковой толщины.

1.4.6. Поверхность покрывающего сторону лопасти материала или сторона лопасти, оставленная непокрытой, должна быть равномерной окраски и матовой: одна сторона – черного цвета, а другая – ярко-красного.

1.4.7. Покрывающий материал (ракетки) должен использоваться таким, каким он был одобрен ИТТФ, без какой-либо физической, химической или

другой обработки, изменяющей игровые свойства, сцепление, внешний вид, цвет, структуру, поверхность и т.д.

1.4.7.1. Допускаются небольшие отклонения от однородности поверхности и равномерности окраски в результате случайного повреждения или износа при условии, что эти отклонения существенно не изменяют характеристик поверхности.

1.4.8. В начале встречи и когда бы игрок ни сменил свою ракетку в течение встречи, он должен показать ракетку своему сопернику и ведущему судье и позволить им осмотреть ее.

## **1.5. Определения**

1.5.1. «Розыгрыш» – период времени, когда мяч находится в игре.

1.5.2. «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен присуждением очка.

1.5.3. «Переигровка» – розыгрыш, результат которого не засчитан.

1.5.4. «Очко» – розыгрыш, результат которого засчитан.

1.5.5. «Рука с ракеткой» – рука, держащая ракетку.

1.5.6. «Свободная рука» – рука без ракетки; свободная рука в понимании: пункта 1.6.5 – от плеча игрока до кончиков пальцев, пунктов 1.5.7, 1.6.1, 1.6.2, 1.10.1.10 – от запястья до кончиков пальцев (кисть).

1.5.7. Игрок «ударяет» мяч, если он касается мяча своей ракеткой, держа ее в руке, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

1.5.8. Игрок «мешает» мячу, если он или что-либо из того, что надето на нем, касается мяча в игре, летящего над или в направлении игровой поверхности, не задев половины стола этого игрока после того, как мяч последний раз был отбит соперником.

1.5.9. «Подающий» – игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

1.5.10. «Принимающий» – игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

1.5.11. «Ведущий судья» – лицо, назначенное контролировать встречу.

1.5.12. «Судья-ассистент» – лицо, назначенное содействовать судье в принятии определенных решений.

1.5.13. Понятие «надето на нем» включает в себя все, что было надето на игроке в начале розыгрыша (мяч в это понятие не входит).

1.5.14. Мяч считается прошедшим «над или вокруг» комплекта сетки, если он пролетел как угодно, но не между сеткой и стойкой сетки или между сеткой и игровой поверхностью.

1.5.15. «Концевую линию» следует рассматривать продолжающейся бесконечно долго в обоих направлениях.

## **1.6. Подача**

1.6.1. В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной руки.

1.6.2. Подающий должен подбросить мяч только рукой, не придавая ему вращения, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему.

1.6.3. Когда мяч падает с высшей точки своей траектории, подающий должен ударить его так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем, пролетев над или вокруг комплекта сетки, коснулся половины стола принимающего, а в парных играх – чтобы мяч коснулся последовательно правой «полуплощадки» подающего, а затем правой «полуплощадки» принимающего.

1.6.4. С момента начала подачи до момента удара по мячу мяч должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше уровня игровой поверхности, и при этом мяч не должен быть скрыт от принимающего игрока подающим или его партнером по паре, или чем угодно, что надето на них.

1.6.5. Как только мяч подброшен, свободная рука подающего должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой. Пространство между мячом и сеткой ограничивается мячом, сеткой и ее воображаемым вертикальным продолжением.

1.6.6. Игрок обязан подавать так, чтобы судья или ассистент судьи могли видеть, что он выполняет все требования, предъявляемые к правильной подаче.

1.6.6.1. Если ведущий судья или судья-ассистент сомневаются в законности подачи первый раз во время встречи, он может объявить переигровку и предупредить подающего.

1.6.6.2. В любом следующем в этой встрече случае сомнения в правильности подачи того же игрока или его партнера по паре, по той же или иной причине принимающему присуждают очко.

1.6.6.3. Когда подающий явно нарушил требования к правильной подаче, предупреждение не объявляется и очко присуждается принимающему.

1.6.7. В порядке исключения ведущий судья может допустить отклонения от требований к правильной подаче, если выполнению этих требований препятствует физический недостаток подающего.

## **1.7. Возврат**

1.7.1. Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касаний комплекта сетки.

## **1.8. Порядок игры**

1.8.1. В одиночных встречах подающий должен первым выполнить подачу, затем принимающий должен выполнить возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют возврат.

1.8.2. В парных встречах подающий должен первым выполнить подачу, затем принимающий должен выполнить возврат, после чего партнер подающего должен произвести возврат, затем возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же последовательности должен выполнить возврат.

1.8.3. Когда два игрока, находящиеся в инвалидных колясках, играют парную встречу в составе пары, то сначала подающий игрок должен выполнить подачу, а принимающий игрок должен выполнить возврат, после чего любой игрок пары может производить возврат. Однако, никакая часть инвалидной коляски игрока не должна заходить за воображаемое продолжение центральной линии стола. Если это случается, судья должен присудить очко противоположной паре.

## **1.9. Переигровка**

1.9.1. Розыгрыш переигрывается, если:

1.9.1.1. при подаче мяч, пролетая над или вокруг комплекта сетки, коснется его, при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно, или принимающий (или его партнер) помешает мячу;

1.9.1.2. подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;

1.9.1.3. ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла по вине внезапного внешнего воздействия на игрока;

1.9.1.4. игра прервана ведущим судьей или судьей-ассистентом;

1.9.1.5. если принимающий находится в инвалидной коляске и в это время мяч при подаче, выполненной во всех других отношениях правильно:

1.9.1.5.1. после касания половины стола на стороне принимающего покидает ее в направлении сетки;

1.9.1.5.2. останавливается (без поступательного движения к принимающему) на половине стола стороны принимающего;

1.9.1.5.3. во время одиночной встречи после касания половины стола на стороне принимающего покидает ее в направлении любой из ее боковых линий.

1.9.2. Игра может быть остановлена:

1.9.2.1. для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;

1.9.2.2. для введения правила активизации игры;

1.9.2.3. для предупреждения или наказания игрока, или советчика;

1.9.2.4. поскольку игровые условия изменились настолько, что это может повлиять на исход розыгрыша.

## **1.10. Очко**

1.10.1. Когда розыгрыш не переигрывается, игроку присуждается очко, если:

1.10.1.1. его соперник не выполнил правильную подачу;

1.10.1.2. его соперник не выполнил правильный возврат;

1.10.1.3. после его подачи или возврата, мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;

1.10.1.4. мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола

данного игрока, не коснувшись ее, после того, как соперник ударил по мячу;

1.10.1.5. его соперник мешает мячу;

1.10.1.6. его соперник ударяет мяч дважды подряд;

1.10.1.7. его соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям п.1.4.3-1.4.5;

1.10.1.8. его соперник или то, что на нем надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;

1.10.1.9. его соперник или то, что на нем надето, коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;

1.10.1.10. его соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;

1.10.1.11. в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим;

1.10.1.12. как обусловлено правилом активизации игры (п.1.15.2).

## **1.11. Партия**

1.11.1. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

## **1.12. Встреча**

1.12.1. Встречу следует проводить на большинство из любого нечетного числа партий.

### **1.13. Выбор подачи, приема и сторон**

1.13.1. Право выбрать стартовый порядок подачи, приема и сторону определяют жребием; выигравший это право может выбрать: подачу или прием первым, начать встречу на определенной им стороне стола.

1.13.2. Когда один игрок (пара) выбрал право первым подавать или принимать, или право начать игру на определенной стороне, его соперник (пара) должен сделать оставшийся выбор.

1.13.3. После каждых двух засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим и так до конца партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков или не будет введено правило активизации игры, когда чередование смены подающего и принимающего остается таким же, но только после каждого очка.

1.13.4. В каждой партии парной встречи пара, имеющая право подавать первой, должна решить, кто из игроков этой пары будет выполнять подачу первым, а принимающая пара в первой партии должна решить, кто будет принимать первым; в следующих партиях этой встречи, как только будет определен первый подающий, первым принимающим должен стать подававший на него в предыдущей партии.

1.13.5. В парных встречах при каждой смене подачи предыдущий принимающий должен стать подающим, а партнер предыдущего подающего – принимающим.

1.13.6. Игрок, подающий первым в партии, должен принимать первым в следующей партии этой встречи. Пара, подающая первой в партии, должна принимать первой в следующей партии этой встречи, а в последней возможной партии, как только одна из пар наберет 5 очков, пара, которой надлежит принимать, должна сменить своего принимающего.

1.13.7. Игрок (пара), начинающий партию на одной стороне, следующую партию этой встречи должен начинать на противоположной стороне,

а в последней возможной партии этой встречи игроки (пары) должны по-меняться сторонами, как только один из них наберет 5 очков.

#### **1.14. Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон**

1.14.1. Если игрок подает или принимает вне своей очереди, игра должна быть остановлена, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и принимать в соответствии с очередностью, установленной в начале встречи; в парных играх – в порядке очередности подач, определенных парой, получившей право первой подавать в партии, в течение которой обнаружена ошибка.

1.14.2. Если игроки не поменялись сторонами, когда им следовало это сделать, игра должна быть прервана судьей, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена при расположении игроков, какому следовало быть в соответствии с последовательностью, установленной в начале встречи, со счета, который был достигнут на момент обнаружения ошибки.

1.14.3. При любых обстоятельствах очки, набранные до обнаружения ошибки, должны быть засчитаны.

#### **1.15 Правило активизации (ускорения) игры**

1.15.1. Правило активизации игры вводится в действие, если партия не заканчивается в течение 10 минут, если только в этой партии оба игрока (пары) не набрали как минимум по 9 очков; это правило может быть введено в любое время ранее по обоюдному согласию обоих игроков (пар).

1.15.1.1. Если лимит времени исчерпан, когда мяч в игре, игра должна быть остановлена и продолжена подачей игрока, который подавал в прерванном розыгрыше.

1.15.1.2. Если лимит времени исчерпан, когда мяч не был в игре, игру продолжают подачей игрока, который принимал в предыдущем розыгрыше.

1.15.2. Впоследствии каждый игрок должен подавать поочередно до конца партии для розыгрыша каждого очка, и, если принимающий (пара) выполнит 13 возвратов, принимающий выигрывает очко.

1.15.3. Однажды введенное правило активизации игры действует до окончания данной встречи.

***Еще одно важное правило:*** в настольном теннисе нельзя касаться стола!

## **2. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ, УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **2.1. Виды соревнований**

2.1.1. Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

- личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
- командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;
- лично-командные, т.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;
- командно-личные, т.е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

2.1.2. Каждый вид соревнований может состоять из личных встреч:

- одиночные: мужские, женские;
- парные: мужские, женские, смешанные;

- командные: одиночные или парные личные встречи в командном матче.

2.1.3. Вид соревнования определяется Положением о соревновании.

## **2.2. Возраст участников**

2.2.1. Соревнования проводят по следующим возрастным группам: младшие юноши (мальчики и девочки) – не старше 12 лет (в ITTF – миникадеты); старшие юноши (юноши и девушки) – не старше 15 лет (в ITTF – кадеты); юниоры (юноши и девушки) – не старше 18 лет; молодежь (юноши и девушки) – не старше 21 года; взрослые (мужчины и женщины) – старше 21 года; ветераны (мужчины и женщины) – старше 40 лет.

2.2.2. Возраст участников соревнований определяется на 31 декабря года, предшествующего году проведения соревнований.

## **2.3. Участники и допуск к соревнованиям**

2.3.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, включенные в именную заявку, спортивная квалификация которых соответствует уровню соревнований, и получившие разрешение врача;

2.3.2. Разрешение врача отмечают в представляемом соответствующей организацией именном списке с подписью и печатью врача против фамилии каждого участника; как исключение, для личных соревнований – в классификационном билете спортсмена.

2.3.3. Спортсмены младших возрастных категорий допускаются к соревнованиям старших возрастных категорий с разрешения тренерского совета соответствующего уровня; спортсмены старших ветеранских возрастных категорий допускаются к соревнованиям младших ветеранских возрастных категорий.

2.3.4. Соревнования с участием спортсменов младших возрастных категорий, допущенных к соревнованиям старших возрастных категорий, проводятся по нормам соревнований последних (количество встреч в день, партий во встрече и т.д.); соревнования с участием спортсменов старших ветеранских возрастных категорий, допущенных к соревнованиям младших ветеранских возрастных категорий, проводятся по нормам соревнований последних (количество встреч в день, партий во встрече и т.д.).

## **2.4. Права и обязанности участника**

2.4.1. Участник соревнований имеет право:

2.4.1.1. выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи (тип и марка мяча определяются Положением о соревнованиях);

2.4.1.2. проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут;

2.4.1.3. получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных остановок игры;

2.4.1.4. обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или с просьбой;

2.4.1.5. обратиться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях – непосредственно, в командных – через представителя или капитана команды;

2.4.1.6. на кратковременный перерыв с разрешения ведущего судьи для приведения в порядок своей игровой формы;

2.4.1.7. на кратковременный перерыв для обтирания полотенцем после каждых 6-ти разыгранных очков с начала каждой партии и при смене сторон в решающей партии встречи;

1.4.1.8. взять один перерыв продолжительностью до 1 минуты после любой завершившейся партии встречи, а также один за встречу тайм-аут продолжительностью до 1 минуты в любой партии встречи и при любом счете, но не во время розыгрыша;

2.4.1.9. взять перерыв длительностью до 5 минут для отдыха между встречами, которые проводятся подряд;

2.4.1.10. сделать несколько тренировочных ударов после замены поврежденных в ходе встречи мяча или ракетки;

2.4.1.11. покидать, в случае необходимости, игровую площадку, пока мяч в игре, а также для возвращения мяча в игровую зону после розыгрыша (под наблюдением судьи);

2.4.1.12. присутствовать при проверке своей ракетки, взятой на контроль на наличие запрещенных растворителей в используемом клее и для измерения ее параметров.

2.4.2. Участник соревнований обязан:

2.4.2.1. соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям;

2.4.2.2. знать и соблюдать Правила, Положение о соревнованиях, а также расписание встреч;

2.4.2.3. быть готовым к встрече заранее до начала игр по расписанию (в случае неявки участника к началу встречи, ему засчитывают поражение);

2.4.2.4. провести все предусмотренные расписанием встречи (участник, отказавшийся от продолжения соревнований без уважительной причины, может быть дисквалифицирован главным судьей);

2.4.2.5. выступать в опрятной, чистой и хорошо пригнанной спортивной одежде, с фамилией, отпечатанной на наспинной части рубашки цветом контрастным с цветом самой рубашки и высотой букв не менее 4 см (возможно на тканевом флоре) или/и с наспинным номером, выданным организаторами соревнований;

2.4.2.6. иметь единую форму в командных соревнованиях (исключения возможны в отношении носков, обуви и рекламы, предусмотренной личным контрактом) с эмблемой организации, за которую он выступает;

2.4.2.7. вести игру в полную силу, не допуская умышленного проигрыша отдельных очков, партий или встреч (за нежелание вести борьбу участник может быть дисквалифицирован главным судьей на одну встречу, на отдельный вид программы или на все соревнование);

2.4.2.8. находиться на игровой площадке в течение всей встречи, за исключением оговоренного в п.2.4.1.11, а в соответствии с п. 2.4.1.8 – в пределах трех метров от игровой площадки;

2.4.2.9. получить разрешение главного судьи при необходимости покинуть игровую площадку;

2.4.2.9.1. независимо от причины, по которой игрок получил разрешение покинуть игровую площадку, его отсутствие допустимо не более 10 минут, после чего отсутствующему игроку засчитывают поражение (при этом в незавершенной партии его противнику добавляется столько очков, сколько необходимо для выигрыша данной партии, следующие несыгранные партии этой встречи засчитываются также в пользу соперника со счетом 11:0);

2.4.2.10. поблагодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей, проводивших встречу;

2.4.2.11. быть в составе команды на построении перед началом командного матча и после его окончания, если такое проводится.

2.4.3. Участнику запрещено:

2.4.3.1. вступать в пререкания с судьями и соперниками;

2.4.3.2. затягивать преднамеренно игру:

- длительным или несвоевременным вытиранием полотенцем;
- умышленным повреждением мяча;
- умышленным выбиванием мяча за пределы игровой площадки;

- длительным постукиванием мячом перед подачей по столу, по полу, на ракетке;

- вытиранием рук о стол или ограждение;

- использованием несоразмерно длинных пауз между розыгрышами или перерывов (более 1 минуты) между партиями;

- другим способом;

2.4.3.3. оказывать (любым способом) влияние на принятие ведущим судьей решения по результату розыгрыша;

2.4.3.4. повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию (столу, сетке, ограждению), а также любому спортивному или личному имуществу;

2.4.3.5. действовать неуважительно (выражениями или жестами, громкими возгласами или комментариями к игре, бросанием ракетки и т.п.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам;

2.4.3.6. намеренно мешать (любыми своими действиями) проведению других встреч.

**Формат соревнования.** И в одиночных и в парных состязаниях отбор происходит путем отсеивания проигравших по одному. Игроки, отобранные по жеребьевке (16 на одиночных состязаниях, восемь в парных) переходят непосредственно к главному отборочному состязанию, в то время как другие сначала соревнуются в группах по три, один из которых проходит отбор. По результатам этих групповых состязаний еще 16 игроков примут участие в одиночных соревнованиях и еще восемь парных команд.

**Наиболее важные международные соревнования по настольному теннису:**

- Олимпийские игры
- Чемпионат мира
- Кубок мира
- Мировой тур

- Чемпионат Европы
- Europe Top-12
- Чемпионат Азии по настольному теннису
- Азиатские игры.

### **3. ТЕХНИКА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Степень развития техники определяет темпы роста мастерства спортсменов и успехи его в соревнованиях. Поэтому необходимо уделять серьезное внимание технике игры, отводить много времени на то, чтобы заложить основы техники. Любой технический прием, выполненный с соблюдением технических принципов, будет эффективным и экономичным, а следовательно, и рациональным. Для хорошей игры нужно не только быстро передвигаться и уметь выполнять сильные и точные удары. Уметь хорошо играть в настольный теннис – это искусство, которым можно овладеть, освоив не только азы, но и нюансы техники игры.

Прежде всего, надо знать, как держать ракетку.

#### **3.1. Способы держания ракетки**

Хватка ракетки во многом определяет технику игры. Названия способов держания ракетки происходят от положения ее оси относительно горизонта. Существуют две разновидности: азиатская – ракетку держат вертикально (Рис. 3), и европейская – ракетку держат горизонтально (Рис. 4).

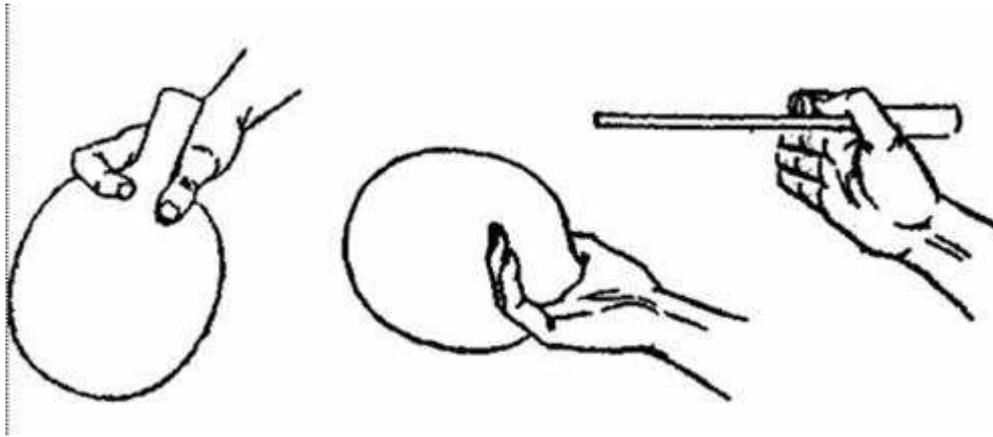


Рисунок 3. Азиатская хватка

При азиатской хватке большой и указательный пальцы свободно с одинаковой силой обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку, поэтому такую хватку часто называют «хваткой пером». При ударе справа на ракетку давит с большей силой большой палец, при ударе слева – указательный. Но такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране «хватка пером» непопулярна, поэтому говорить будем о других видах хватки. При хватке «пером» игрок смещается ближе к левому углу стола, таким образом контролируя большую часть стола игрой справа. При этой хватке удобнее бить мячи, летящие близко от себя. При этом слева выполняется толчок, подрезка и подставка, а справа подрезка, подставка, удар и вращение мяча «топ-спин». Хватка «пером» ограничивает технические возможности и требует большой подвижности у стола. При этой хватке трудно сообщить мячу сильное нижнее вращение.

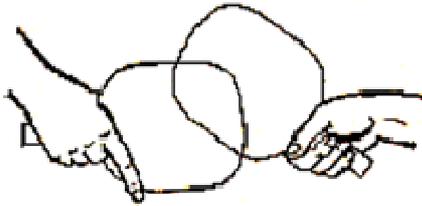


Рисунок 4. Европейская хватка

Наиболее часто встречается горизонтальная хватка, при которой ручку ракетки обхватывают тремя пальцами – средним, безымянным и мизинцем, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на тыльной стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки. Основное преимущество европейской хватки – возможность вести игру слева и справа атакующими и защитными ударами, не прибегая к значительным перемещениям у стола.

### 3.2. Стойка теннисиста

**Исходное положение** игрока определяется его анатомическим строением, стилем игры, спортивной квалификацией и даже своеобразной модой на подражание чемпионам. Оно характеризует положение тела игрока и его местонахождение относительно центра стола и игровой площадки перед приемом подачи и при переходе во время игры от одного движения к другому.

Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Другие положения центра тяжести тела не обеспечивают молниеносного старта. Ограничивают возможности пере-

движений сильный наклон туловища вперед, выпрямленные, напряженные ноги.

Расстояние между игроком и столом на приеме примерно соответствует длине вытянутой руки с ракеткой. Если спортсмен одинаково успешно принимает подачи и слева, и справа, он располагается на приеме напротив середины стола, лицом к столу, а обе ступни почти параллельны и смотрят вперед. Если спортсмен отдает предпочтение игре справа при приеме подачи, он занимает позицию несколько левее середины стола и в правой стойке (хотя бы ступни).

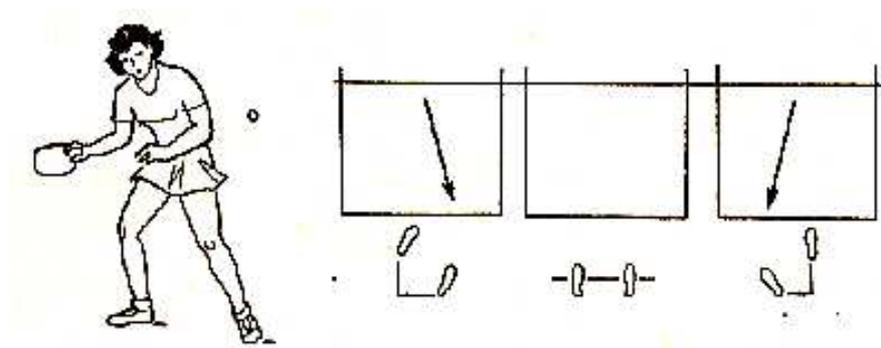


Рисунок 5. Стойки игрока

Правая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов справа) характеризуется тем, что ступни ног (особенно правая) развернуты вправо. Это позволяет отвести для замаха назад правое плечо. Обратите внимание: для разворота отводится назад именно правое плечо и правая часть туловища, а левое плечо не выводится вперед, хотя попасть в левую позицию можно обоими описанными способами.

Левая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов слева) в большинстве пособий описывается, как стойка противоположная правой, при этом правая нога и правое плечо находятся впереди левой ноги и левого плеча. Увеличение игровых скоростей и совершенствование

материала ракетки требуют и позволяют выполнять все удары слева в положении лицом к столу. Ведь именно это и дает выигрыш во времени и позволяет маскировать направление полета мяча, придает особую притягательность игре слева.

Тело игрока в момент приема подачи и ударов сильно наклонено вперед. Некоторые игроки как бы нависают над столом. Чтобы сохранить равновесие, ноги должны быть сильно согнуты в коленях. Кроме того, на согнутых ногах легче перемещаться в различных направлениях, а также из низкого приседа можно придать движениям большой силовой характер. Но низкая посадка требует отличной физической подготовки: силы, выносливости, координации движений. Поэтому недостаточное развитие физических качеств неблагоприятно сказывается на основной стойке теннисиста и затрудняет техническое совершенствование всех элементов игры.

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 прыжки в различных направлениях. Специфическое исходное положение должно стать естественным для теннисиста, наиболее удобным для игры.

Единственный отрицательный момент: при долгом нахождении в положении основной стойки теннисист приобретает некоторую сутуловатость. Чтобы ее избежать, необходимы корригирующие упражнения для осанки, упражнения для улучшения подвижности суставов и мышц.

Разные стойки связаны с индивидуальными и техническими особенностями спортсмена. Поэтому, хотя выше оговорены принципы стойки у стола, для каждого спортсмена характерна своя, только ему присущая стойка у стола.

### 3.3. Передвижения у стола

Игрок должен легко и быстро двигаться у стола, чтобы выйти в наилучшую позицию или просто достать мяч. Теннисист высокого класса настолько своевременно и опережающе передвигается по игровой площадке, что за ним трудно уследить, и создается впечатление, что не спортсмен идет навстречу мячу, а мяч неизменно направляется туда, где его уже ожидает соперник.

Если рассматривать все основные технические приемы во взаимосвязи, учитывая при этом цели их тактического применения, то основным требованием, предъявляемым спортсмену до производства очередного удара, является умение быстро передвинуться и занять наиболее выгодную позицию. Многие играющие в настольный теннис при выполнении атакующих ударов обращают внимание лишь на движение руки, пренебрегая при этом работой ног. При этом большей частью рука движется быстро, а ноги медленно; это входит в привычку и приводит к тому, что движения игрока при атакующих ударах недостаточно свободны и хорошо скоординированы.

Основные способы передвижения ног в нападении можно разделить на четыре вида.

1. Одиночный шаг (одношажный способ передвижения). Находясь в исходном положении для проведения удара по мячу, спортсмен, перенеся центр тяжести тела на одну ногу, делает другой шаг вперед или назад, вправо или влево и занимает соответствующую позицию для отражения мяча. Этот способ передвижения включает одиночные шаги правой и левой ногой в сочетании с попеременным шагом и с бросками вперед и наклонами туловища при отражении длинных и коротких мячей, различных по направлению.

2. Попеременный шаг (скользящий шаг). Сначала делается шаг вправо или влево одной ногой в направлении полета мяча, посланного противни-

ком, а затем другая нога подтягивается соответственно вправо или влево. Такой способ передвижения применяется при больших амплитудах рассеивания мячей, посылаемых противником. Он включает повороты туловища, благодаря чему освобождается место для приема мячей, направленных в игрока, и бросков вперед для отражения укороченных мячей, посылаемых как в направлении предыдущего атакующего удара, так и в любом другом направлении.

3. Перемещение прыжками. Игрок с силой отталкивается ногой, находящейся в более дальнем положении от мяча, и одновременно, оторвав ноги от поверхности земли, совершает прыжок вдоль стола вправо или влево. Приземление совершается на толчковую ногу. Другая нога спокойно опускается на пол, сохраняя устойчивое положение тела. Этот способ передвижения применяется для тех же целей, что и скользящий шаг.

С помощью прыжка можно покрыть большее расстояние, чем при передвижении скользящим шагом, хотя в скорости передвижения прыжок будет уступать. Очень часто перемещение прыжками применяется в сочетании со скользящими шагами. Например, когда для отражения косого мяча из правого угла игрок передвинулся способом скользящего шага, то для приема следующего мяча в левом углу он должен переместиться прыжком.

Поэтому этот способ передвижения является очень важным для игрока. Иногда он применяется при выходах на короткие мячи и при отражении мячей, направленных по прямой.

4. Перемещение способом перешагивания. Сначала делается большой шаг вправо или влево ногой, находящейся в дальней позиции от приходящего мяча, а затем уже шаг вперед делает другая нога. Этот способ передвижения применяется при отражении очень косых мячей и включает перешагивание с поворотом туловища и перешагивание вперед и назад.

Передвигаться игрок должен так, чтобы выйти в исходную позицию для нанесения удара. Эти позиции описаны в п. 4.2. После удара ступни

ног, туловище и рука должны вернуться в исходное положение. Но при современных скоростях игры возвращения в исходное положение в его классическом варианте практически не происходит. После удара теннисист незамедлительно начинает выход в позицию для следующего удара. Исходное положение, таким образом, во время розыгрыша очка означает возвращение в основную стойку теннисиста, расслабление мышц, удержание равновесия.

Чтобы удержать равновесие, необходимо в конце приставного шага, прыжка, броска применять торможение. Поэтому у теннисиста должны быть сильные, крепкие мышцы ног и хорошо работающая свободная от ракетки рука, которая в момент торможения движется в направлении, обратном первоначальному. Игроку в настольный теннис следует уделять значительное время упражнениям, повышающим силу ног, а также свободной руки. Кроме улучшения силовых характеристик это способствует повышению общей координации движений.

### **3.4. Приемы игры в настольном теннисе**

***Подача*** – удар, с помощью которого мяч вводится в игру.

***Плоский удар*** – удар, при котором мячу не сообщается никакого преднамеренного вращения.

***Накат*** – удар со слабым верхним вращением и большой скоростью мяча. Атакующий удар, при котором акцент делается на линейную скорость мяча. При классическом исполнении наката рекомендуется наносить удар в высшей точке траектории мяча при отскоке. При накате большое значение имеет основание ракетки. Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх.

***Подставка / Блок*** – подставка почти неподвижной ракетки под атакующий мяч.

**Подрезка** – это базовый защитный элемент с нижним вращением, выполняется для обороны или для затруднения атаки соперника. Подрезкой следует играть низко над сеткой, высокий мяч – легкая добыча для быстрого удара.

**Срезка** – это разновидность подрезки, которая выполняется сразу при отскоке мяча с использованием скорости приходящего мяча.

**Скидка** – это атакующий элемент, который выполняется только с коротких мячей и не является разновидностью наката и топ-спина.

**Топ-спин** – атакующий технический прием, направленный на сообщение мячу высокой поступательной скорости и высокой скорости вращения. Топ-спин достаточно сложен как для выполнения, так и для его приема. Мяч, получивший сверхсильное верхнее вращение, имеет более выгнутую траекторию полета, летит медленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок, им легче управлять и надежнее попадать.

**Скрутка** – это либо контр-топ-спин со стола, либо просто топ-спин со стола по восходящему мячу.

**Банан** (кистевой топ-спин слева или скрутка) – играется по короткому и среднему мячу, только с левой стороны (backhand) по любому вращению (в т.ч. сильное нижнее вращение) с изменением техники удара.

**Свеча** – защитный удар обычно с верхним вращением и средней линейной скоростью, при котором мяч высоко отскакивает на половине противника. Хорошая свеча должна опускаться как можно ближе к кромке половины стола противника, что затрудняет атакующий возврат мяча.

**Смеш** (от англ. Smash – «удар») – мощный атакующий удар по свече сверху вниз. Грамотно выполненный смеш наносится косым по отношению к противнику уходящим ударом так, что мяч невозможно достать. Жаргонное название «лопата».

**Выход из короткой игры** – это длинный прием по короткому мячу, направленный на более открытый розыгрыш (подрезка, срезка, скидка, банан).

Можно отметить следующие комбинированные удары:

- Полусвеча – комбинация топ-спина и свечи;
- Подрезка-блок;
- Комбинация наката и топ-спина – имитируется накат, например вправо, но в последний момент придается боковое вращение, за счет которого мяч уходит влево.

Элементы настольного тенниса в зависимости от траектории мяча:

- удар в высшей точке – удар по мячу на максимальной высоте после отскока;
- удар по восходящему мячу – удар по мячу, не достигшему высшей точки после отскока;
- удар по снижающемуся мячу – удар по мячу, прошедшему высшую точку после отскока.

### **3.5. Поддача и прием поддачи**

**Поддача** является одним из основных технических приемов настольного тенниса. Она играет активную и важную роль в тактике игры. Удачно выполненную поддачу противник может не принять и проиграть тем самым очко. Когда у обоих соперников техническая подготовка высока, в этом случае трудно достичь победы только с помощью поддачи, однако рационально применяя поддачи, можно противостоять нападению противника и создать в то же время выгодное положение для удара по следующему мячу.

Существует множество различных траекторий полета и отскока мяча:

- плоский (без вращения) мяч летит по некой средней траектории;

- мяч с верхним вращением – по сравнительно низкой траектории, но отскакивает от стола высоко, и, если ему добавлено боковое вращение (оно создается движением ракетки, которая во время удара проходит по мячу сбоку), уходит в сторону;

- мяч с нижним вращением, напротив, летит по достаточно высокой траектории, а отскакивает от стола низко.

Все эти особенности отскока мяча на половине соперника с успехом используются, прежде всего, в подачах.

Так, когда мячу при подаче придано нижнее вращение, противник опасается послать его в сетку и вынужден в силу этого приподнять мяч. Это и будет выгодное положение, так как становится возможным сильным ударом «убить» высокий мяч и выиграть очко. Можно сообщить мячу при подаче и боковое вращение. Тогда, чтобы отразить мяч, противнику придется его «раскрутить» и послать в определенном направлении; поэтому заранее можно подготовиться для производства сильного удара. При равном счете в партии рекомендуется применять разнообразные подачи. Противник в таких случаях теряет уверенность, что сразу же отрягается на его технике и точности игры, и он теряет веру в победу.

Если игрок не умеет выполнять разнообразные подачи, это говорит о его неполном овладении техникой игры. Пусть даже у него хорошее нападение и отличная защита, но тем не менее это будет его недостатком.

Игроки высокого класса выполняют исключительно сложные подачи. Такие подачи трудно принимать, так как они точны, сильны, неожиданны. При этом часто производятся два вращения мяча, например, верхнее и боковое, боковое и нижнее и т.д.

Неоднократный чемпион страны А. Амелин, исследовавший подачи в настольном теннисе, выделяет по рисунку их выполнения четыре типа: с поступательным движением руки с ракеткой, «маятник», «челнок» (возвратно-поступательное движение) и «веер» (веерообразное движение).

Первый тип подач характеризуется почти горизонтальным движением руки с ракеткой вперед. Он используется, когда игрок занимает слишком близкую от стола позицию или смещается при приеме подачи в угол.

При подачах второго типа рука с ракеткой описывает полуокружность вокруг локтя, причем движение можно выполнять разными сторонами ракетки. Благодаря рисунку этого движения возможно сочетание верхних и нижних вращений мяча с боковыми. При большой скорости выполнения подач такого типа очень трудно распознать характер вращения мяча, и поэтому они необходимы для захвата инициативы.

Подачу «челнок» можно выполнять и в горизонтальном направлении, и в вертикальном. Суть ее состоит в том, что в момент контакта мяча с ракеткой наступает мгновенная остановка, а затем ракетка движется в обратном направлении. Чтобы такая подача была эффективной, требуется большая тренировка: смена вращения мяча должна оставаться незаметной.

Веерообразные подачи аналогичны маятникообразным, но отличаются лишь тем, что рука описывает полукруг не сверху вниз, а снизу – вверх. При этой подаче теннисист принимает возможно более низкую стойку или даже опускается на одно колено.

***Прием подач.*** Стратегическая задача приема подач – лишение возможности подающего провести атаку вслед за подачей, поиски возможности самому провести атакующие действия.

Конечно, тренировать подачи несравненно проще, ведь подача – единственный технический прием, выполняемый из статичного положения. При выполнении подачи спортсмен практически не ограничен во времени ее подготовки и выполнения (во всех других ситуациях время на выполнение приема крайне ограничено, противник стремится его сократить – по существу, идет борьба за время) и никоим образом не зависит от противника (тот не может навязывать направление, скорость, характер вращения). А вот при приеме подачи все эти факторы не просто присутствуют, а про-

являются, пожалуй, в обостренном виде, благодаря перечисленным выше удобствам при выполнении подачи и к тому же большим возможностям маскировки.

При приеме подачи ноги согнуты в коленях настолько, чтобы можно было быстро стартовать к мячу в любом направлении. Ноги на ширине плеч, стойка – на передней части стопы. Старт не с места, а как бы, с ходу. Нельзя допускать фиксированной стойки – обязательно легкое раскачивание центра тяжести тела, переступание.

Лучше не стоять чересчур близко к столу: подойти вперед всегда легче, чем отходить назад. Внимание – на стойку противника, на угол наклона его ракетки, на кисть.

Наблюдение за действиями противника:

- а) стойка соперника;
- б) величина замаха (при большом замахе труднее подать коротко и медленно, при маленьком замахе – быстро и длинно);
- в) направление движения ракетки;
- г) место ракетки, которым выполняется удар;
- д) определить направление вращения по характеру полета мяча (при подаче с нижним вращением мяч сначала летит быстро, а затем ускоряет свой полет, при верхнем вращении – наоборот: сначала медленно, затем – быстро);
- е) различать подачи по месту удара мяча на половине стола соперника.

### **3.6. Как подавать разные подачи**

Чтобы научиться варьировать подачами, необходимо овладеть всеми способами подач. Ниже описано применение подач в зависимости от уровня технической подготовленности противника.

Обычно стремительная подача выполняется для захвата инициативы в свои руки. Сильная и быстрая крученая подача наиболее эффективна против нападающего противника. Против игрока, хорошо владеющего двусторонним нападением, применяются быстрые подачи в середину стола в сочетании с короткими подрезанными подачами.

Если противник хорошо нападает справа, а для игры слева применяет «подставку», рекомендуется применять подачу с правым боковым вращением по диагонали слева налево. Чем более косо выполнена эта подача, тем противнику будет труднее отразить ее ударом справа. Эти подачи можно также чередовать с короткими подрезанными подачами направо. Если противник стоит в левом углу, чтобы применить свой единственно сильный удар – удар справа, наиболее эффективной будет косая подача с верхним боковым вращением справа по диагонали, которую также следует чередовать с короткой подрезанной подачей в правый угол и низкой стремительной подачей в левый угол.

Против игроков, хорошо владеющих «подрезкой», следует применять слабые короткие подачи, чтобы, принимая их, противник не смог ответить сильным подрезанным мячом. После такой подачи нетрудно начинать нападение. Однако, чтобы противник не приспособился отражать эти подачи, их следует чередовать со стремительными кручеными. Обычно в этом случае противник, ожидая, что сейчас последует короткая подача, заранее подтягивается к столу, и вот в этот момент необходимо подать быструю длинную крученую подачу. Противник для ее отражения может не успеть отойти от стола и совершит ошибку или направит высокий мяч, который удобно «убить» и выиграть очко.

Если подавать мячи только в одно место и с одинаковым характером вращения, то противник очень быстро привыкнет к ним, будет принимать их так, как это ему удобно. Поэтому нужно все время выполнять разнообразные подачи, чтобы затруднить противнику ведение игры и достичь

наибольшего эффекта. При этом необходимо обращать внимание на следующее: если противник хорошо владеет «подрезкой», то эффективность различных по вращению подач будет невелика. В этом случае необходимо направлять плоские подачи или с небольшим вращением, так как если противник при приеме придает мячу вращение по ходу его вращения, то мяч возвращается обратно с еще более сильным вращением, чем если бы он принимался бы не по ходу вращения. Когда при приеме мячу придается диаметрально противоположное направление, увеличивается и сила его вращения. Если мяч принимается не по ходу своего вращения и ему придается диаметрально противоположное направление, то при этом возникают три различных обстоятельства (подробно смотри выше), создающие для игрока трудности, поскольку необходимо изменять силу и направление полета мяча (чтобы поставить противника в трудное положение). Если, принимая одинаковые по вращению подачи, противник продолжает делать ошибки, но затем, привыкая к ним, перестает ошибаться, следует переключаться на подачи с другим вращением, чтобы затем, повторив вновь ту же подачу, выиграть нужное очко.

### 3.7. Удары

По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары можно условно разделить на промежуточные, атакующие и защитные.

**Промежуточные** удары наиболее просты. К таким ударам относятся: подставка, толчок, откидка и срезка.

**Атакующие** удары характеризуются приданием мячу поступательного вращения и могут быть подготовительными и завершающими. К таким ударам относятся: подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контрнат, укороченные удары, крученая «свеча».

*Защитные* удары характеризуются обратным вращением мяча и выполняются в основном из средней и дальней зон. Иногда для отражения сильных ударов применяют удар «свечой» с вращением мяча вверх и в сторону. Выполнение этих технических приемов во многом зависит от способа держания ракетки и исходного положения игрока.

### **3.8. Вспомогательные удары**

В техническом арсенале атакующих средств существует еще несколько вспомогательных способов удара.

*Скользкий удар* (удар «скользящая ракета»). Если мяч, посланный противником, опустившись на левый угол вашей половины стола, движется очень косо по диагонали, то, когда он поднимется выше сетки, надо встать боком к мячу и произвести удар справа. Причем ракета соприкасается с левой половиной мяча и придает ему боковое вращение. Мяч после такого удара летит очень косо по диагонали. Для его приема противник должен передвинуться к левой половине стола, в результате чего остается незащищенным очень большое игровое пространство.

Если научиться хорошо выполнять скользкий удар, то можно заставить противника возвращать обратно полуввысокие мячи, создавая тем самым для себя большие возможности для нападения.

*Укороченный удар.* Когда серия сильных «накатов» вынуждает противника отойти далеко от стола, неожиданно произведенный укороченный удар подтягивает его к столу, после чего вновь следует сильный «накат» и т.д. Такая игра сильно изматывает противника физически. Прежде чем произвести укороченный удар, следует решить, подходящий ли для этого момент. Чем ближе к сетке падает приходящий мяч, тем более укороченным ударом можно ответить противнику и тем меньше требуется времени на перелет мяча через сетку, и, следовательно, меньше времени остается

противнику на подготовку. Это все увеличивает эффективность укороченного удара.

Если мяч, посланный противником, падает за пределами средней зоны стола, его укорачивать не рекомендуется, поскольку мяч пролетает с момента вашего удара довольно длительное расстояние, поэтому увеличивается и время его полета, а это облегчает противнику производство контр-удара.

**Удар «щелчком».** Этот удар производится по мячу, падающему близко у сетки, с целью увеличения скорости полета ответного мяча. Для производства «щелчка» используется сила кисти, с помощью которой ракетке придается соответствующий угол наклона. Этот удар обычно производится слева. Раньше, когда играли деревянными ракетками, такой способ игры был весьма популярен и давал определенный результат. С переходом к ракетке с шероховатой резиной увеличилась сила вращения мяча, поэтому применение «щелчка» сопряжено с неизбежными ошибками. В силу этого его применение ограничилось мячами, падающими близко у сетки и не имеющими вращения.

**Обманные движения.** Обманные движения являются самыми сложными приемами в технике нападения. Освоение обманных движений можно осуществить лишь на основе хорошего владения основными техническими приемами. Способов обманных движений очень много. Так, при производстве подачи, после того, как мяч будет подброшен вверх, рука, вооруженная ракетой, сначала совершает движение «подрезки», а затем неожиданно меняет движение на «накат» и посылает стремительную подачу с верхним вращением. Или сначала совершается обманное движение «наката», а затем движение неожиданно изменяется на «подрезку». При проведении тактических комбинаций чаще всего используется обманное движение на изменение направления полета мяча. Например, при отражении мяча «накатом» движением руки при замахе показывается, что мяч

направляется по диагонали, но в момент соприкосновения с мячом положение ракетки неожиданно меняется и удар производится по прямой или в момент соприкосновения мяча с ракеткой движение «наката» неожиданно заменяется выполнением укороченного удара.

Можно также, имитируя движение удара при укороченном мяче, заставить противника сделать шаг вперед по направлению к столу и неожиданно произвести удар «накатом». Все эти финты должны основываться на ловкости движений игрока, на его умении напрягать мышцы и расслаблять их, однако, когда скорость приближающегося мяча высока, часто бывает очень трудно в последний момент одно движение изменить на другое. А если еще игрок плохо владеет этим приемом игры, то может и ошибиться.

### **3.9. Техника нападения**

Нападающие удары являются основными техническими приемами в настольном теннисе. Тактически выгодно применять быстрые и сильные удары; это часто ставит противника в тупик, и нападающий оказывается в благоприятной обстановке для достижения победы. Чтобы в соревнованиях от начала до конца встречи владеть инициативой, необходимо очень хорошо усвоить всю технику нападения.

Атакующие удары в настольном теннисе, в основном, подразделяются на удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева, однако техника выполнения этих ударов не одинакова. Все мячи, направляемые противником на вашу правую половину, нужно отражать «накатом» справа, направленные же на левую половину – «накатом» слева. При правом «накате» туловище слегка наклонено вправо, левая нога выдвинута вперед, а правая отставлена назад, рука, вооруженная ракеткой, находится справа от туловища, чтобы удар по мячу был произведен ладонной стороной ракетки.

При левом «накате» туловище слегка наклонено влево, правая нога впереди, левая – сзади, рука, вооруженная ракеткой, находится перед туловищем. Игрок, применяющий горизонтальный способ хватки, для отражения мячей слева использует тыльную сторону ракетки, а при вертикальном способе держания ракетки игрок производит левый удар ладонной стороной ракетки, для чего ему необходимо вывернуть кисть руки. В обычных условиях оба эти способа «наката» являются эффективными. Спортсмены, играющие левой рукой, занимают позицию, обратную противоположную той, которую занимают играющие правой рукой. Если мяч, посланный противником, опускается на среднюю часть стола, то спортсмены, применяющие вертикальный способ держания ракетки, в большинстве случаев отходят в левый угол и отражают мяч «накатом» справа. Спортсмены же, играющие горизонтальным способом держания ракетки, обычно отводят туловище вправо и производят удар слева. Это определяется различными особенностями этих двух хваток. Вертикальный способ держания ракетки при «накате» справа дает возможность полностью использовать руку и кисть, а «накат» слева удобнее и легче производить при горизонтальном способе держания ракетки. Способ «наката» определяется высотой отскока и расстоянием от сетки до точки падения мяча. Если игрок для выполнения «наката» занимает такую исходную позицию, при которой удар происходит над столом, то такой способ удара называется коротким «накатом». Если же игрок для выполнения «наката» занимает такую исходную позицию, при которой удар производится за столом, то такой способ удара называется длинным «накатом».

Точка удара по мячу коротким «накатом» обычно находится над столом, а точка падения приходящего от противника мяча в большинстве случаев приходится на среднюю зону стола и на сравнительно близком расстоянии от сетки. Для выполнения короткого «наката» игрок занимает позицию с тем расчетом, чтобы произвести «накат» как можно быстрее.

Поскольку для противника время на подготовку к отражению удара сокращается, используя короткий «накат», легко завладеть инициативой в игре. Главной особенностью короткого «наката» является то, что для его исполнения игрок должен двигаться вперед, навстречу мячу, движение руки должно быть стремительным и коротким. Короткий «накат» является наилучшим способом отражения мячей, посылаемых противником короткой «подставкой», медленным «накатом» или сильной «подрезкой».

Точка удара по мячу длинным «накатом» обычно находится за пределами стола, а иногда может даже переместиться за пределы заранее занятой игроком позиции. Точка падения приходящего от противника мяча, как правило, приходится на заднюю линию стола и отстоит от сетки на сравнительно большом расстоянии. Позиция для отражения мяча длинным «накатом» игроком занимает с таким расчетом, чтобы удар по мячу производился в тот момент, когда уменьшится сила его поступательного движения. Игрок в силу этого располагает значительным промежутком времени для подготовки длинного «наката», и поэтому ему не трудно достигнуть точности в исполнении этих ударов. Главная особенность длинного наката заключается в том, что для его производства сначала надо отойти назад от стола и занять выжидательную позицию. Удар выполняется медленным движением руки, но в него вкладывается большая сила. Длинный «накат» может быть хорошим средством защиты против быстрого нападения, сильных ударов с полулета или быстрой короткой «подрезки» противника.

Поскольку в удар длинным «накатом» вкладывается большая сила, он может служить действенным оружием для захвата инициативы.

Спортсмен, обладающий хорошей техникой нападения, должен уметь вести игру как короткими, так и длинными «накатами». Игрок, искусный в коротких «накатах», может развить мощное нападение, теннисист же, хорошо владеющий длинными «накатами», сумеет вовремя среагировать на любое резкое изменение игры и не боится неожиданных контрударов про-

тивника. В соревнованиях длинные и короткие «накаты» должны взаимодействовать. Если игрок владеет только коротким «накатом», он сможет вести игру в активно-атакующем стиле, однако беззащитен от ударов противника. Если же игрок владеет только длинным «накатом», он не сумеет завладеть инициативой и ему придется довольствоваться лишь одиночными контрударами. Все это будет большим недостатком в тактическом применении атакующих ударов. Поэтому новички с самого начала обучения должны одновременно разучивать оба способа «наката» и ни в коем случае не пренебрегать ни одним из них.

Правильная подготовка к удару во многом определяет его эффективность.

Наиболее важным моментом для наблюдения с целью обеспечить наиболее эффективный ответ является момент удара противника по мячу. Немедленно после удара противника начинаются ответные подготовительные действия ногами: ведь направление удара уже можно определить. Пока мяч летит от противника до сетки необходимо переместиться в направлении полета мяча. К моменту, когда мяч пересекает сетку, ноги должны закончить подготовительные передвижения и занять позицию для нанесения ответного удара. Пока мяч летит от сетки и до удара мяча на своей половине стола необходимо выбрать вид ответного удара, начать замах и скорректировать позицию ног, уточнить дистанцию до мяча. Непосредственно в момент удара мяча о свою половину стола, ракетка должна начать движение навстречу мячу. Это обеспечит выполнение удара в высшей точке отскока перед игроком.

Принципы выполнения ударов, которые во многом определяют результативность ударов в настольном теннисе:

1. Сначала занять позицию для выполнения удара, и только затем выполнить удар.

Удар, по существу, всегда начинается с ног, а не с рук. Точное соблюдение первого принципа требует очень высокого и технически безупречного по уровню скорости качества работы ног. Качество удара резко снижается, если удар выполняется на ходу. Выполнение ударов во время передвижений, стремление дотянуться рукой или туловищем до косых мячей – это все нарушения этого первого принципа.

2. Каждый удар следует выполнять впереди туловища игрока.

Именно впереди, а не сбоку, не сзади. Соблюдение этого принципа обеспечивает активность всех ударов, облегчает максимальное продвижение ракетки вперед, позволяет послать мяч вперед, по кратчайшей траектории.

3. Каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча.

Во всяком случае, к этому следует стремиться, потому что:

- от этой точки всегда кратчайшее по длине пути, а значит, и по продолжительности полета мяча расстояние, которое определяет сокращение времени, остающегося у противника для подготовки к ответным действиям;

- в высшей точке отскока мяч крутится намного меньше, чем в других стадиях своего полета, и вращение меньше влияет на удар;

- удар по мячу, выполненный в высшей точке его отскока, обеспечивает максимальное поступательное движение ракетки вперед.

4. Движение ракетки должно быть максимально направлено вперед.

Удлинив, растянув контакт мяча с ракеткой (особенно при приеме подач), можно более надежно навязать мячу «свое» вращение. Речь идет вовсе не о растягивании удара по времени, а лишь об увеличении протяженности пути взаимодействия мяча и ракетки, но в короткую единицу времени.

5. Каждому мячу необходимо сознательно придать вращение.

Соблюдение этого принципа обеспечивает полет мяча по надежной, изогнутой траектории. Мяч при этом имеет запас высоты над сеткой, и на стол попадет точнее, чем при прямолинейном полете мяча.

К тому же, даже когда игрок опаздывает с передвижениями, даже когда не удастся полностью соблюсти все остальные принципы выполнения удара, придание мячу вращения осложняет для противника выполнение острых ударов.

6. При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения.

Начальная скорость подхода ракетки к мячу возрастает во время грамотного удара во много раз. Еще в 70-х годах исследования минского ученого А.Л. Вайнштейна показали, как возрастает скорость у высококвалифицированных игроков в ходе удара. Например, при знаменитом ударе справа шведа Ч. Юханссона, гремевшего в семидесятых, скорость движения ракетки увеличивалась во время удара в 128 (!) раз, при выполнении не менее знаменитого атакующего удара слева С. Гомозкова – в 26 раз.

Ускорение (возрастание конечной скорости удара по отношению к начальной) может выйти на высокую цифру не только за счет увеличения конечной скорости – ведь возможности увеличения конечной скорости неограничены, но и за счет разумного снижения начальной. Кстати, относительно небольшая начальная скорость ударного движения позволяет спокойно, без суеты оценить игровую ситуацию и позицию противника и, если возникает необходимость, в последний момент активно управлять направлением, скоростью и характером вращения. Во всех случаях скорость движения руки и ракетки должна быть такова, чтобы к ней можно было существенно прибавить.

7. Перенос тяжести тела и ускорение ударного движения должны совпасть по времени.

Именно такое временное совмещение позволит выполнять быстрые и одновременно сильно крученые удары. Внешне в игре такие удары имеют щелчкообразный звук, а зрительно выглядят легкими и непринужденными. Если же перенос тяжести тела и ускорение «разъезжаются», удары выглядят тяжеловесными и неуклюжими.

8. Каждый удар должен иметь замах.

Соблюдение этого принципа позволяет при каждом ударе иметь начальную скорость, которую в дальнейшем можно наращивать. И уж все не годится удар без замаха (иной раз таким образом пытаются «замаскировать» свои действия). Игра без замаха приводит к тому, что скорость движения ракетки в начале удара близка к нулю, и ее трудно увеличить, а удары выполняются в основном только за счет запаса энергии прилетающего мяча. Замахи могут быть самыми разными по форме (внешнему виду), величине и скоростям. Важно, чтобы были обеспечены правильные углы и скорости при контакте мяча и ракетки.

Эти принципы справедливы для любого вида, атакующего или защитного удара. Удар, выполненный с соблюдением этих принципов, наиболее надежен в смысле точности, является наиболее опасным для противника по ряду характеристик – быстрота полета мяча, сила и быстрота вращения.

Только точное соблюдение всех этих основополагающих моментов гарантирует истинное владение и управление техникой. Знание, понимание, усвоение основных принципов выполнения удара обеспечивает формирование индивидуальной, устойчивой техники игры.

В техническом аспекте игра состоит в том, чтобы противнику «не дать» возможности провести удар в идеальных условиях, с соблюдением всех главных принципов, а себе максимально такую возможность обеспечить.

### **3.10. Свободная рука**

Свободная рука выполняет две очень важные функции. Во-первых, своими движениями, согласованными с движением игровой рукой, она увеличивает мощь удара, а во-вторых, выполняет роль тормоза, уравнивающего большую энергию движения руки с ракеткой и туловища. Возьмем, к примеру, завершающий удар или топ-спин.

Кроме того, свободная рука, как у белки хвост, помогает координации движений и сохранению равновесия при быстрых сложных передвижениях и ударах. Обычно при нападающих ударах свободная рука слегка согнута в локте и во время удара движется в том же направлении, что и рука с ракеткой. При подрезках же, чаще всего слева, свободная рука в качестве противовеса выполняет движение назад, помогая тем самым игроку сохранять устойчивое положение.

### **3.11. Как избежать ошибок в технике?**

Движения в настольном теннисе быстры, легки, элегантны. Можно заглядеться, как стремительно, ловко и непринужденно выполняют мощные удары мастера маленькой ракетки. В этой игре любой технический прием может выглядеть красивым, если выполняют его экономично и целесообразно. Тем, кто только начинает постигать азы игры, как бы ни старались, не избежать ошибок в технике. У новичков, как правило, движения напряжены, скованы, нескоординированы, и это мешает им выполнять удары точно и сильно. Основное при освоении техники игры – профилактика ошибок.

Поэтому, чтобы неправильное выполнение технического приема не вошло в привычку, следите за своими движениями, постоянно контроли-

руйте свои действия. При освоении ударов нередко возникают характерные ошибки, которые тормозят овладение техникой игры.

Чем же обусловлены эти ошибки?

1. Неправильная хватка ракетки, ограничивающая работу кисти.
2. Слишком большой и запоздалый замах, неумение регулировать величину замаха при различных видах ударов.
3. Излишняя закрепощенность плечевого пояса, предплечья, кисти во время удара.
4. Отсутствие использования инерции движения туловища и веса тела при выполнении ударов – только рукой, без участия туловища и ног.
5. Малый поворот туловища при выполнении замаха и самого удара.
6. Неправильная стойка (постановка ног) – удар выполняется на слишком выпрямленных, как говорят, «жестких ногах».
7. Запоздалый удар по мячу.
8. Плохое сопровождение мяча ракеткой после удара, отсутствие контроля за его полетом.
9. Отсутствие координации движений правой и левой рук при различных ударах и передвижениях, и особенно – при выполнении подачи.
10. Неправильный угол наклона ракетки во время удара или же мяч отбивается не той частью ракетки, что существенно влияет на стабильность и точность ударов.
11. Отсутствие так называемого организованного внимания:
  - плохое восприятие подготовительных действий партнера;
  - утеря или притупление остроты наблюдения за скоростью, силой вращения и направлением полета мяча, приходящего от соперника, что приводит к значительным ошибкам при выполнении ударов по мячу.
12. Недостаточное физическое развитие, и особенно плохая подвижность в суставах, часто сказывается на выполнении элементов техники.
13. Неумение правильно сочетать напряжение и расслабление мышц.

14. Недостаточно развитое «чувство» мяча, неумение управлять силой, скоростью и вращением мяча при выполнении ударов.

15. Излишняя торопливость или, напротив, медлительность при выполнении ударов, недостаточная реакция на мяч и как следствие – неумение приспосабливаться к изменению ритма игры.

16. Нерациональное использование «междударного» времени. Игрок после выполнения удара долго следит за полетом мяча и не готовится к выполнению следующего удара.

17. Неумение контролировать свое поведение в игре на счет, особенно в соревновательной обстановке, и управлять им.

18. Неравноценная освоенность различных технических приемов, что вызвано, прежде всего, предпочтением отдельных излюбленных ударов, совершенствованию которых уделяется внимание больше, чем другим.

19. Неумение посылать мяч в разные зоны стола, быстро отбивать мячи. Это вызвано слишком длительной однообразной игрой по элементам друг на друга в период освоения игры и отсутствием в тренировке упражнений, моделирующих игровые ситуации.

### **3.12. Передвижения в паре в настольном теннисе**

Проигрывают в парных играх чаще всего из-за неумения игроков согласованно передвигаться и выбирать правильную позицию. Выполняя поочередно с партнером удары, нужно постоянно менять положение так, чтобы не мешать друг другу, но в то же время своевременно оказываться на месте.

Основные способы передвижения в парной игре, которые встречаются наиболее часто. Их пять.

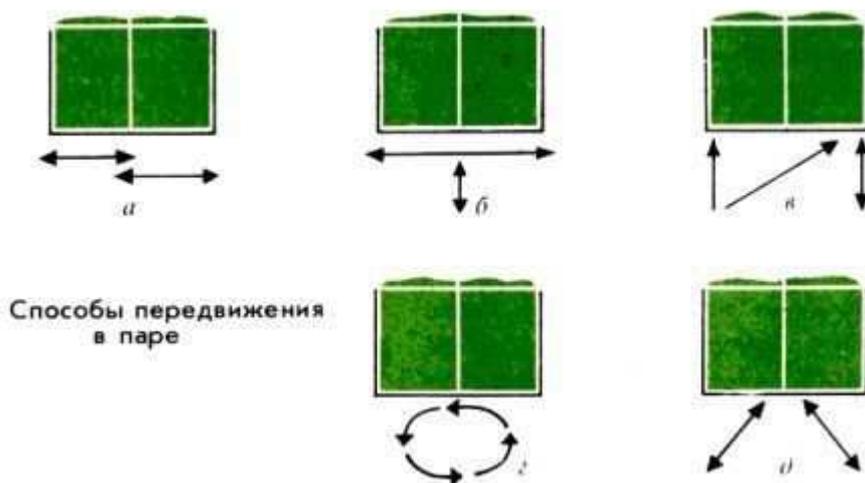


Рисунок 6.

**Первый способ** передвижения можно еще назвать линейным. Выполнив удар, игроки отходят в сторону – один все время вправо, а другой – влево (рис. 6а). Если же в ходе розыгрыша очка игроки поменялись местами, то и тогда соблюдается это правило передвижения. К такому способу передвижения прибегают в том случае, если один партнер играет левой рукой, а другой – правой, или если оба играют в ближней игровой зоне.

**Второй способ** передвижения называют Т-образным. Его используют обычно, когда один из игроков предпочитает играть в ближней, а другой – в средней игровой зоне (рис. 6б). Если один партнер играет в ближней зоне, то передвигаться он должен вправо-влево вдоль стола, а другой – вперед-назад.

**Третий способ.** Если оба партнера предпочитают играть в средней зоне и один из них придерживается односторонней игры справа, тогда лучше применять третий способ передвижения – его называют И-образным (рис. 6в). И в этом случае нужно придерживаться основного принципа парной игры: сыграть успешно самому и создать наиболее благоприятные условия игры для партнера. Поэтому, чтобы избежать столкновений и дать возможность партнеру свободно передвигаться у стола,

один партнер двигается вперед-назад, а другой – из левой части площадки по диагонали слева направо.

Наиболее часто в парной игре встречается *четвертый способ* передвижения – его называют О-образным. Выполнив удар у стола, один игрок отходит в сторону и назад за спину партнера, занимает его место, а партнер должен переместиться к столу (рис. 6г). При этом способе игроки должны двигаться как бы по кругу, освобождая площадку для выполнения ударов. Перемещаться по кругу можно и вправо, и влево – в зависимости от того, в какую половину стола ударится мяч. Если мяч ударится в правую половину стола, игроку после удара нужно отойти вправо-назад, освобождая место партнеру. Чтобы не ошибаться, в какую сторону надо передвигаться после удара, нужно придерживаться следующего правила: не пересекать поле зрения партнера, передвигаться в кратчайшую сторону к одному из углов стола.

*Пятый способ* передвижения называют Л-образным. К нему прибегают, когда в паре играют правша и левша. Игроки должны находиться в разных углах стола, на некотором расстоянии от него: правша – в левом углу, а левша – соответственно, в правом. Это обусловлено тем, что у большинства игроков лучшим является удар ладонной стороной ракетки. Игроки подходят к столу для нанесения удара, а затем возвращаются в исходное положение (рис. 6д).

В игре успешно используют все эти способы передвижений. Не менее успешно их комбинируют в розыгрыше одного очка. Поэтому не стоит ограничивать свой технический арсенал одним-двумя способами передвижений.

## **4. ТАКТИКА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Под тактикой игры в настольный теннис следует понимать целесообразное применение различных серий ударов в определенном ритме и темпе, а также использование психологических приемов борьбы против противника в конкретных условиях. Между техникой и тактикой существует самая тесная связь. Выполнение какого-то технического приема само по себе не может рассматриваться в тактическом плане. Основными техническими элементами являются комбинации, т.е. серии ударов по мячу. Следовательно, чем шире арсенал приемов и лучше их выполнение, тем легче осуществлять задуманные комбинации. Уровень тактической подготовленности теннисиста зависит от его технического мастерства, физической и психологической подготовки. Техническое мастерство неразрывно связано со способностью к быстрой оценке игровой ситуации, прогнозированию развития событий и умения корректировать собственные действия.

Сильнейшие представители современного тенниса предпочитают весьма ограниченное количество технических действий и доводят их до автоматизма, что позволяет моментально принимать и реализовывать тактические решения в зависимости от складывающейся игры и возникающих частных ситуаций. Различают тактику одиночных и парных игр.

### **4.1. Тактика одиночных игр**

Теннисист еще до начала встречи должен иметь четкое представление об игровых и психологических особенностях противника. При составлении тактического плана необходимо учитывать: во-первых, какие удары и из каких зон являются его основным оружием; во-вторых, насколько противник способен выдерживать высокий темп и перестраиваться при его изменении; в-третьих, умение приспособливаться к чужой игре или навя-

зывать собственную тактику. Кроме того, необходимо учитывать уровень физической подготовленности соперника, силу ударов, быстроту перемещений, скоростную выносливость, исходную позицию при приеме подачи. Особенности покрытия ракеток также влияют на тактику игры: при игре с соперником, использующим ракетку с жесткой пупырчатой резиной, подачи с сильным вращением дают меньший эффект, чем подачи с разной скоростью и направлением полета мяча, а также с обманными движениями руки, вооруженной ракеткой.

***Тактика атакующего против атакующего.*** На ударах накатами и топ-спинами строят свою тактику большинство теннисистов атакующего стиля. Спортсмены ведут игру в быстром темпе, требующем высокой скоростной выносливости, быстроты реагирования, хорошей концентрации, переключаемости и устойчивости внимания, быстроты оперативного и тактического мышления, хорошей координации движений.

Против игроков с односторонним серийным нападением разумно чередовать удары по длине и вращению, варьировать темп и разнообразить выполнение подач и их прием.

В игре против противника, применяющего двустороннее быстрое нападение, целесообразно с каждым последующим ударом усиливать верхнее вращение, и, когда приходящий мяч после отскока станет выходить за пределы стола, появляется возможность для замаха и тем самым для проведения сильного завершающего удара или топ-спина.

***При игре соперником атакующего*** существуют следующие тактические комбинации:

1. Подача с применением топ-спина или наката, направленная на непосредственный выигрыш очка.
2. Выигрыш очка после нескольких ударов при неточной игре соперника.

3. Прием подачи укороченным ударом с последующим соединением выигрышной ситуации. Использование таких ударов даст игроку большие тактические возможности.

4. Прием подачи вращением, верхним или боковым, с последующим переходом к сильному элементу.

5. Вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. После этого противник выполняет сильнейший элемент. На него целесообразно отвечать по одному из вариантов:

а) подставка и направление мяча в туловище или неудобное для приема место;

б) крученая «свеча»;

в) создание сильного нижнего вращения и направление мяча в место, неудобное для удара, с целью заставить противника сделать ошибку;

г) контригра сильным элементом из средней зоны.

***Тактика игры атакующего против защитника.*** Защищающийся игрок привык отдавать мячи пассивно, он меньше рискует и соответственно меньше допускает ошибок при приеме подач. Комбинация «подача-выигрыш очка» здесь не является типичной. При такой игре большой удельный вес приобретают комбинации, проводимые в процессе розыгрыша очка. И все-таки при встрече с защитником атакующий игрок делает ставку на сильный завершающий удар или топ-спин. Но прежде чем решиться на сильный удар или топ-спин, нужно их подготовить. Поэтому, играя с защитником, нужно помнить, что накатывать следует средними по силе ударами, не спешить с завершением атаки, чередовать короткие подачи с длинными; после серии длинных косых ударов по углам неожиданно посылать короткий мяч в середину стола, затем стараться завершить атаку по прямой. Общим недостатком защитников является плохой прием мячей, направленных прямо в игрока (в живот). Следовательно, атаку нужно вести косыми ударами по углам, а завершать ее ударом в середину стола. Ес-

ли же защитник плохо перемещается, то в игре с ним очень эффективны укороченные удары. В этом случае после укоротки следует выполнение сильнейшего элемента атакующего игрока.

**Тактика игры защитника против атакующего.** В этом случае комбинации зависят от действия противника. Выигрыш очка происходит либо в результате ошибки атакующего игрока, либо тогда, когда атакующий своими действиями создает выгодную для защитника ситуацию. Свой сильный атакующий элемент игрок защитного плана выполняет, как правило, один-два раза, что усложняет его прием противником. В этом случае наиболее вероятно применение следующих тактических комбинаций:

1. Укороченная подача с последующим атакующим ударом. Это единственная атакующая комбинация игроков защитного стиля. Эффект ее заключается в неожиданности. Используют ее нечасто и преимущественно в решающие моменты игры.

2. При отражении мяча из средней зоны выполнение атакующего удара по завышенному укороченному мячу. Это в основном использование ошибки игрока атакующего стиля, завысившего мяч. Удар защищающегося в этом случае должен обладать силой завершающего.

3. После серии мячей, низко направленных в левую сторону стола соперника, выполняется удар с сильным нижним вращением в противоположную сторону. Смысл комбинации – спровоцировать нападающего игрока на ошибку мнимой простотой удара. Для этого мяч слегка завышается, что притупляет бдительность соперника: он недооценивает силу нижнего вращения мяча.

4. Если нападающий плохо перемещается, необходимо заставить его сместиться в какую-либо сторону и быстро послать мяч в открывшийся угол.

**Тактика защитника против защитника.** В соревнованиях между двумя защитниками в одном случае победу приносят так называемые зер-

кальные действия, т.е. ответы аналогичными ударами. В другом случае комбинации сведены к комбинациям атакующего против игрока защитного стиля или же наоборот.

## 4.2. Тактика парных игр

Успех в парной игре зависит от правильного подбора партнера и сыгранности. Пары следует подбирать, учитывая стиль игры и способность партнеров рационально перемещаться.

**Тактика пары теннисистов атакующего стиля** заключается в следующем. Оба теннисиста играют в ближней зоне, реже – в средней и почти не играют далеко от стола. Позиция вблизи стола позволяет вести игру в быстром темпе. Варианты тактики основываются на ударах в такие места стола, где соперник, доставая мяч, мешал бы своему партнеру. Для этого мяч посылается в разных направлениях, что заставляет соперников разойтись по углам стола, потом дважды посылают мяч в одно место. Особенно эффективна эта тактика в случае слабого взаимодействия или медленного перемещения соперников.

**Тактика игры теннисистов комбинированного стиля** наиболее универсальна. Главное достоинство в ней: умелое сочетание защиты с нападением с преобладанием неудобных для соперников ударов. Вот почему в последнее время комплектуются пары из защитников и нападающих, удачно дополняющих друг друга. И хотя такая пара не представляет собой загадки для соперников – известно ведь, кто из игроков будет нападать, а кто защищаться – она может оказаться достаточно неудобной для соперника. Это может быть достигнуто лишь при доведенном до автоматизма взаимодействии и взаимопонимании партнеров.

**Пара теннисистов защитного стиля** основное внимание уделяет отражению ударов мячами, наименее удобными для продолжения атакую-

щих действий и тем более для нанесения завершающего удара. Защитники пытаются усыпить бдительность соперников сериями разных по силе вращения подрезок и при первом удобном случае атаковать. Сильное психологическое воздействие на соперников оказывают серии контратакующих ударов обоих партнеров, от которых ожидают только защитных действий. Если же один из партнеров не силен в контратаке, он старается отразить мяч в неудобное для противника место, а партнер при первом удобном случае – выполнить завершающий удар. Если же оба защитника недостаточно владеют приемами контратаки, им остается строить тактику лишь на ожидании ошибок соперников.

**Тактика смешанных пар** определяется тем, что в большинстве случаев партнер имеет более высокую техническую и физическую подготовку, чем партнерша. При решении тактических задач, образно говоря, девушка не должна проигрывать свой мяч, а юноша должен постараться выиграть свой. В смешанных парах важна психологическая и игровая совместимость партнеров, кропотливая отработка взаимодействий и быстрых перемещений в разных игровых ситуациях. Вот примерные комбинации при игре смешанных пар:

1. Юноша проводит против девушки сильно крученный удар в неудобное место с целью выиграть очко или заставить ее отдать высокий мяч для завершающего удара партнерши.

2. Юноше при игре против юноши следует выполнить сильно крученный удар или отдать мяч короткой срезкой в неудобное место, после чего партнерша наносит завершающий удар либо выполняет укороченный удар, а партнер завершает атаку.

3. Девушка при игре против юноши отдает мяч срезкой в неудобное для выполнения сильного ответного удара место или начинает атаку с топ-спина, после чего партнер усиливает вращение мяча или наносит завершающий удар.

4. Девушка при игре против девушки начинает атаку или посылает коротко подрезанный мяч, партнер же выполняет сильный топ-спин или завершающий удар.

## **5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Период начального обучения в настольном теннисе содержит техническое и теоретическое обучение, совершенствование технических качеств. Обучение игре начинается с объяснения занимающимся ее сущности и основных правил. Из четырех видов подготовки основное место занимают: техническая, физическая и психологическая подготовка. По ходу в процессе занятий постепенно осваиваются элементарные навыки тактической подготовки.

В течение 3-5 занятий новичок изучает хватку ракетки, стойки, исходные положения перед ударом и перемещения.

Для этого используются следующие подводящие упражнения:

1. Многократное подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки.
2. То же самое поочередно.
3. Вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движением руки справа налево.

Для закрепления изученных упражнений новичку предлагается выполнять эти же упражнения в движении. Прежде чем приступить к освоению техники ударов, надо сформировать у занимающихся четкое представление о характере изучаемого движения. Тренировка ударов начинается с их имитации. Имитационные упражнения являются необходимым условием достижения высоких спортивных результатов и поэтому требуют серьезного отношения. Основным в имитации является многократное повторение ударных движений. Каждодневная имитация позволяет совершенствовать

технику движений и тренировать мышцы рук, корпуса, ног, участвующих в игровых действиях.

Обучение техническим приемам начинается с изучения удара толчком. На занятиях у стола целесообразно выполнять удары по мячу, подброшенному партнером в определенные точки стола. После этого толчок изучается в игре с партнером у стола в определенном направлении по заданию тренера.

Во время первых занятий у стола преподавателю (тренеру) надо особенно внимательно следить за правильностью выполнения новичком движений. Уже на данном этапе обучения можно овладеть элементарными тактическими навыками, т.е. выполнять чередование ударов по длине, направлению и силе. Как только занимающийся освоится с отскоком мяча, его следует начать обучать передвижению. Основными способами передвижения начинающих теннисистов являются скрестные и приставные шаги, реже выпады вперед, назад и в сторону. Обучение передвижениям у стола нельзя отделять от изучения техники ударов. Выполняя имитацию ударов, новичок должен перемещаться к месту воображаемого отскока мяча.

Изучение удара толчком не должно затягиваться. Как только занимающиеся освоятся с ударом толчком и перемещениями одношажным способом, следует переходить к изучению ударов слева и справа с верхним вращением. Многие тренеры считают, что вначале надо изучать удары слева, другие рекомендуют овладеть ударами справа. Решая этот методический вопрос, следует помнить, что удары слева просты в исполнении, но не все могут их освоить одинаково быстро. Для одних удар слева будет удобнее, чем удар справа.

Переход от простого удара толчком к сложному удару накатом слева должен обеспечиваться специальной подготовкой новичка путем использования вспомогательных упражнений. Для начального обучения рекомен-

дуются применять удар накатом слева от локтя без специального движения кистью. Наиболее распространенной ошибкой является неправильный поворот туловища и сильная скованность руки. Точность ударов во многом зависит от их ритма и четкого соприкосновения ракетки с мячом. Удар по мячу должен быть резким, но не сильным. Если новичку не будет удаваться этот прием, необходимо провести разучивание удара по мячу, подкинутому на стол.

При изучении удара накатом справа нужно четко разграничить удары средней силы и так называемые завершающие удары. Очень сложно обучать одновременно накатам и завершающим ударам. В начальном периоде обучения удару накатом справа следует применять упражнения с мячом у стола, выполняя удары по подкинутому мячу. В дальнейшем вращение мяча должно быть усилено, так как оно содействует овладению правильным движением при ударе накатом и помогает также придавать необходимую резкость при соприкосновении ракетки с мячом.

Обучение ударам с нижним вращением лучше всего проводить при приеме ударов с верхним вращением и после того, как обучаемый освоил основные технические приемы нападения. Лучшим способом изучения подрезки слева и справа является выполнение упражнений у тренировочной «стенки» с применением имитационных упражнений и проверкой их у зеркал. При переходе к занятиям у стола вначале изучается подрезка слева. При выполнении этого элемента, прежде всего, нужно следить, чтобы правильно выполнялся замах. Распространенной ошибкой считается неполный короткий замах. Немало ошибок допускается и в окончании удара, когда рука останавливается, не заканчивая полного движения.

Дальнейшее совершенствование техники идет по пути повышения точности и силы ударов в быстром темпе. В этот период обучения необходимо приступить к изучению сложных, крученых подач, которые требуют от теннисиста специальной подготовки мышц ног и туловища. Перед изуче-

нием подач необходимо научиться имитировать их без мяча. Для тренировки подач можно применять специальные тренировочные диски или специальные станки-тренажеры. Не менее важен и успешный прием сложных подач. Прием подач разучивают с партнером. Теннисисты отрабатывают поочередно сложные подачи одного вида, но в разных направлениях. К отработке приема нового вида подач следует переходить лишь после успешного освоения приема предыдущей. Попутно занимающиеся обучаются целесообразному применению приемов в специальных упражнениях, где сначала обусловлены действия играющих, а затем только одного игрока. Важным методическим моментом на начальном этапе обучения и тренировки является выбор и формирование определенного стиля игры. Формирование стиля игры в настольном теннисе обусловлено комплексом факторов: выраженностью двигательных качеств, психических процессов и типологическими особенностями нервной системы.

### 5.1. Удары

Удар по мячу состоит из трех фаз: замаха, собственно удара, окончания удара. В настольном теннисе применяются более 20 различных ударов. Однако для обучения новичков рекомендуется 8-10 основных ударов. Разберем наиболее распространенные из них.

**Удар толчком** – простейший удар в настольном теннисе (рис. 7).

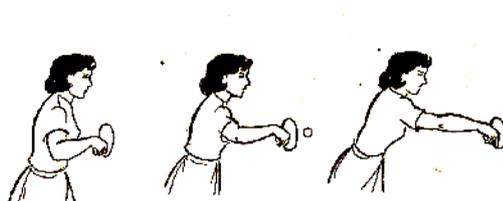


Рисунок 7. Удар толчком

При ударе толчком игрок располагается на расстоянии 50-80 см от задней линии стола и занимает исходное положение в соответствии с направлением полета мяча. Рука вытягивается вправо или влево, предплечье располагается параллельно игровой поверхности стола (ракетка под прямым углом по отношению к столу).

В тот момент, когда мяч отскочил от стола и поднялся выше сетки, ракетка посылается вперед легким ровным движением. При этом рука выпрямляется до конца в направлении полета мяча. Центр тяжести тела перемещается вперед за движением руки, т.е. с дальней от стола ноги на ближнюю к столу ногу, а при занятии исходного положения – с ближней на дальнюю. При отражении мячей, имеющих нижнее вращение, ракетку необходимо наклонить назад от сетки. При отражении мячей, имеющих верхнее вращение, ракетку соответственно необходимо наклонить слегка вперед к сетке.

Игра толчком тыльной и ладонной сторонами ракетки создает основу для разучивания в дальнейшем наката и подрезки слева и справа.

#### *Методика обучения*

1. Имитационные упражнения с ракеткой и без нее, отработка угла удара толчка.
2. Выполнение толчка с подбрасывания и последующего отскока от стола.
3. Игра с партнером через теннисную сеть, удар производится только толчком.
4. Игра с партнером, удары производятся по заданию преподавателя (тренера).
5. Выполнение приема у тренировочной «стенки» (рис. 8).
6. Выполнение удара стоя спиной к столу по сигналу тренера.

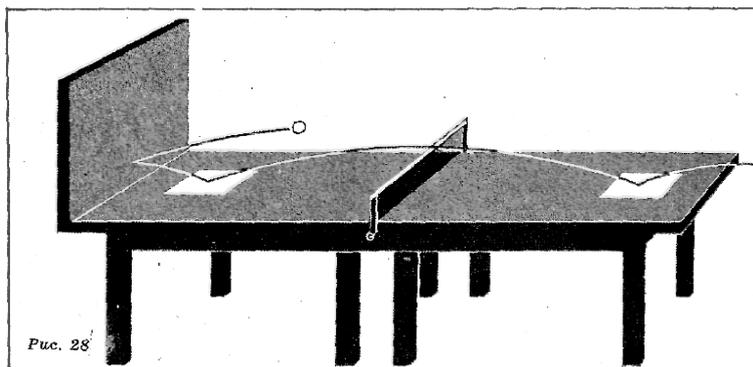


Рисунок 8. Тренировочная «стенка»

**Удар подставкой.** Этот удар является дальнейшим усложнением техники удара толчком. Удар подставкой выполняется одновременным движением руки вперед и кисти вниз, когда мяч еще не достиг наивысшей точки подъема и все еще продолжает стремительное движение вверх-вперед. В удар подставкой одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и сила поступательного движения мяча. Поэтому удар подставкой по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе. При выполнении подставки удар в большинстве случаев производится слева. В исходном положении правая нога располагается впереди, а левая сзади. В момент, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг своей наивысшей точки подъема, ракетка наклоняется вперед к сетке, а предплечье и кисть одновременным усилием посылают ракетку вперед. Если мяч, посланный противником, имеет сильное верхнее вращение, то угол наклона ракетки вперед должен быть больше, чтобы контакт с мячом происходил на участке от его средней до верхней части. Движение удара подставкой должно быть более быстрым, чем удар толчком. Удар подставкой используют в основном для отражения ударов топ-спина.

### Методика обучения

1. Иммитационные упражнения с ракеткой и без нее, отработка угла удара подставкой и постановки кисти.
2. Выполнение подставки с подбрасывания и последующим отскоком от стола произвести удар.
3. Игра с партнером через теннисную сеть, удар производится только подставкой, но партнер должен производит удар топ-спин.
4. Игра с партнером, удары производятся по заданию тренера.
5. Выполнение приема у тренировочной «стенки» (рис. 8).
6. Выполнение удара стоя спиной к столу по сигналу тренера.

## 5.2. Подачи

С помощью подачи мяч вводится в игру. Подачи классифицируют по направлению, длине полета мяча и способу введения его в игру. В настольном теннисе выполняют четыре типа подач: прямую, маятникообразную, челночную и бумеранг.

При **прямой подаче** (рис. 9) рука с ракеткой движется горизонтально над столом, как при ударе толчком. Удар ракеткой по мячу наносится прямой ракеткой или под некоторым углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, а во втором приобретет заданное вращение. Направление вращения мяча зависит от угла наклона и направления движения ракетки.

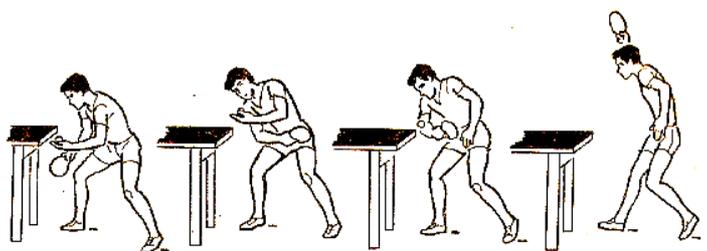


Рисунок 9. Техника прямой подачи

### *Методика обучения*

1. Имитация подачи с помощью тренера.
2. Имитация подбрасывания мяча.
3. Подача с отскоком от стола.
4. Многократное выполнение подачи с различных точек теннисного стола.

При выполнении **подачи «маятником»** (рис. 10) рука описывает полуокружность. Начинается движение рукой, отведенной вверх-в сторону. Затем ракетка резко опускается вниз-в сторону и продолжает движение вверх-в сторону-влево. В зависимости от того, в какой момент наносится удар (в начале, в середине или в конце выполнения подачи), мяч получает нижнее, боковое или верхнее вращение.

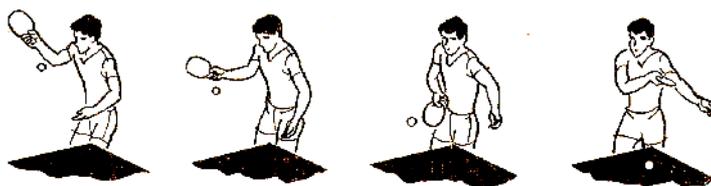


Рисунок 10. Техника подачи «маятником»

### *Методика обучения*

1. Имитация подачи с помощью тренера.
2. Выполнение без ракетки подачи, мяч находится в той руке, где должна быть ракетка, выбрасывается мяч из руки, проделывая маятниковое движение.
3. Имитация подбрасывания мяча.
4. Подача с отскоком от стола.
5. Многократное выполнение подачи с различных точек теннисного стола.

При **подаче «челнок»** ракетке сообщается возвратно-поступательное движение (рис. 11). В момент контакта ракетки с мячом наступает мгно-

венная остановка, и ракетка начинает движение в противоположном направлении. Контакт мяча с ракеткой может происходить до остановки и после нее. В зависимости от выбора точки удара мячу может быть придано одно из двух противоположных по направлению вращений. Большую роль играет и то, в какой плоскости движется ракетка. Если ракетка движется в горизонтальной плоскости, то мяч будет иметь верхнее или нижнее вращение. При движении ракетки в вертикальной плоскости мяч будет иметь левое или правое боковое вращение.

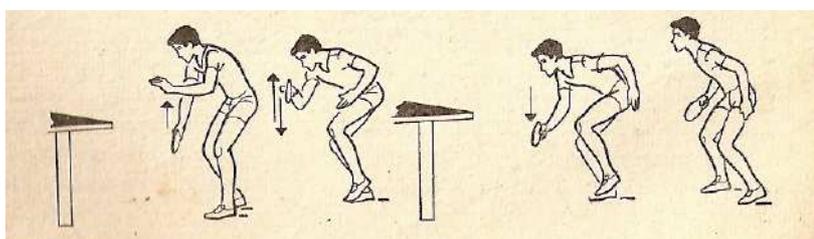


Рисунок 11. Техника выполнения подачи «челнок»

*Методика обучения* та же, что в технике подачи «маятником».

При подаче «веер» (рис. 12) рука с ракеткой, направленная ладонной стороной ракетки вверх, описывает полукруг. Удар по мячу выполняют в большинстве случаев, когда ракетка совершает восходящее движение, и реже – в верхней точке движения. В зависимости от момента соударения мяч получает верхнее, боковое или нижнее вращение. К особенности этой подачи относится то, что она выполняется открытой стороной ракетки. Эта подача очень редко используется игроками, применяющими азиатскую хватку, и игроками, выполняющими подачу закрытой стороной ракетки.

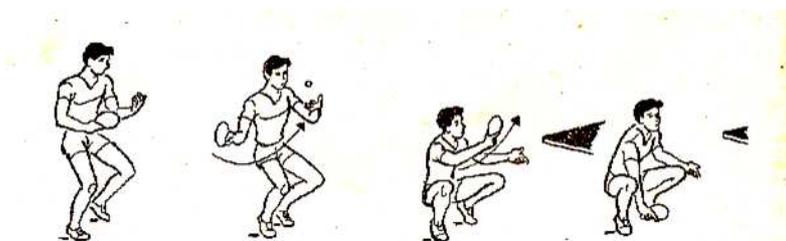


Рисунок 12. Техника выполнения подачи «веер»

*Методика обучения* та же, что в технике подачи «маятником».

Здесь, однако, надо сказать, что подача «веер» (как и «челнок») – одна из наиболее трудных. Можно даже добавить, что «веер» при азиатской хватке настолько труден, требует таких больших затрат времени и усилий на тренировках, что его практически не применяют. Но это вовсе не означает, что и браться за его разучивание не надо. Вполне допустимо, что всегда найдется спортсмен, которому он дастся легче, чем остальным, и его подача станет грозным наступательным оружием.

### 5.3. Накаты

**Накат слева.** При накате слева игрок располагается на расстоянии 40-70 см от стола вполоборота левым плечом вперед. Ноги в коленях согнуты (правая находится впереди, а левая – сзади). Туловище слегка наклонено влево, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Рука с ракеткой находится ниже пояса у левого бока и слегка отклонена назад от сетки. Предплечье параллельно плоскости стола (рис.13). В момент начала подъема мяча от стола предплечье начинает движение вперед, а ракетка движется вперед-вверх-вправо. Когда мяч достигает высшей точки отскока, ракетка вступает в контакт со средней частью мяча.

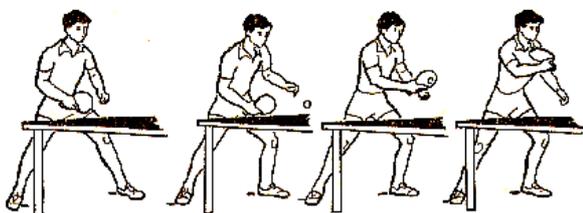


Рисунок 13. Техника наката слева

Кисть руки закрывает ракетку и скользит по верхнебоковой части мяча. Заканчивая удар, ракетка продолжает движение вперед-вверх до уровня

плеча. Туловище в момент удара поворачивается слева направо, вес тела переносится на правую ногу. Удар накатом слева против подрезки отличается от описанного выше тем, что угол наклона ракетки регулируется в зависимости от силы вращения летящего с большой скоростью мяча. Чем сильнее встречное вращение, тем больше следует отклонить ракетку назад от сетки и увеличить ускорение к моменту контакта ракетки с мячом.

#### *Методика обучения*

1. Имитация наката с ракеткой.
2. Выполнения упражнения с подбрасыванием мяча над столом и с отскоком его выполнить накат слева.
3. Выполнение наката из разных исходных положений и из различных точек (необходимы быстрые передвижения).
4. Игра в паре с игроком, который выполняет подрезки.

**Накат справа.** Основная цель одного из основных атакующих ударов – обеспечить высокую точность попадания мяча в намеченное место, причем летит он с достаточно большой скоростью. Необходимая крутизна траектории достигается тем, что мячу придается верхнее вращение.

Исходное положение при выполнении удара накатом справа: ноги на ширине плеч, согнутые в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги (рис. 14).

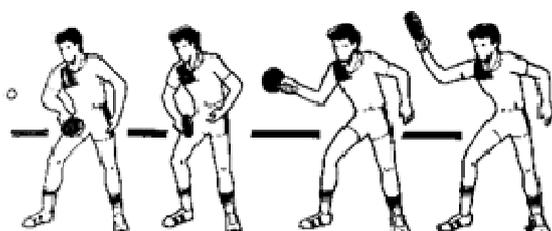


Рисунок 14. Техника наката справа

Туловище слегка наклонено к столу влево, рука отведена вправо-назад для замаха. Движение начинают, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют равносторонний треугольник, т.е. наносить удар по мячу необходимо в высшей точке отскока, когда он находится сбоку и чуть впереди. После удара рука продолжает движение вверх-влево. Во время удара центр тяжести перемещается на левую ногу. После выполнения наката важно не задерживаться в конечном положении, а сразу же принять исходное положение, необходимое для выполнения последующего игрового действия.

**Короткий накат.** В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Бывает, что очень близко к сетке. Здесь нужно действовать как можно быстрее. И главное в этом ударе – его скорость. Движение руки должно быть не столько сильным, сколько стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки. Этот накат часто называют быстрым.

**Длинный накат** – разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

Если посланный соперником мяч после отскока взлетает выше сетки, то характер удара несколько меняется. Тогда нет необходимости сообщать мячу столь же сильное еще одно промежуточное вращение, что и при невысоком взлете. Куда лучше ударить с большей силой, чем обычно. В этом случае предплечье движется почти в горизонтальной плоскости, движение руки устремлено вперед. Такой удар получил название сметающего. Удар по мячу, отскочившему намного выше сетки, называется ударом по свече. Здесь лучше всего бить, когда мяч достигнет высшей точки взлета. В момент удара ракетка находится над головой. Рука при этом чуть согнута и

наносит удар с размаху. Мячу, конечно, можно придать и вращение, но особого смысла нет. Он почти отвесно врезается в стол и отскакивает с такой силой, что отразить его практически невозможно.

Изменить направление мяча при накате справа можно незначительными поворотами и наклонами кисти. Иногда направление удара меняется благодаря изменению основной стойки. Однако во всех этих случаях основной характер движения остается неизменным. Исключение составляет лишь так называемый скользящий удар, когда мяч послан из своего левого угла по диагонали в левый угол стола соперника. Тогда ракетка соприкасается с боковой стороной мяча, сообщая ему помимо верхнего еще и боковое вращение. Мяч как бы соскальзывает с нее.

#### *Методика обучения*

1. Имитация наката с ракеткой.
2. Выполнения упражнения с подбрасыванием мяча над столом и с отскоком его выполнить накат справа.
3. Выполнение наката из разных исходных положений и из различных точек (необходимы быстрые передвижения).
4. Игра в паре с игроком, который выполняет подрезки.
5. Стоя спиной к столу, по сигналу тренера развернуться и выполнить накат справа.

**Топ-спин.** Топ-спин выполняется в 1-1,5 м от стола из положения, при котором левая нога находится впереди, ступни широко расставлены, туловище развернуто вполборота левым плечом вперед к столу (рис. 15). При подготовке к удару спортсмен еще сильнее разворачивается левым боком к столу, опуская правое плечо. Затем руку с ракеткой отводит назад-вправо ниже уровня игровой поверхности стола. Левая рука находится впереди, тяжесть тела смещена на правую ногу. В тот момент, когда начинает подъем от стола, игрок, почти не поднимая плеча, вращением туловища подводит согнутую в локте руку с ракеткой к мячу. Затем, резко ускоряя движе-

ние туловища выпрямлением правой ноги, сообщает тем самым ракетке дополнительное движение вверх и посылает мяч на сторону противника.

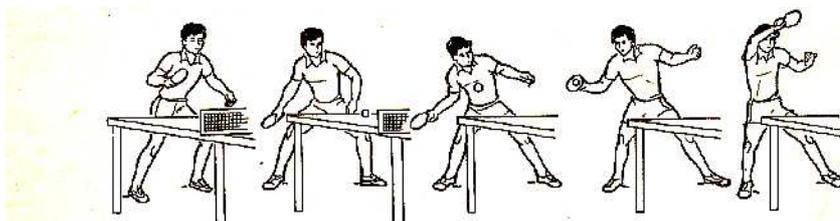


Рисунок 15. Техника выполнения топ-спина

Угол подвода ракетки к мячу меняется в зависимости от силы вращения отражаемого мяча. Чем сильнее вращение, тем больше угол наклона ракетки к столу. Для приема мяча со слабым вращением угол наклона ракетки к поверхности стола уменьшается, и она идет больше вверх, чем вперед. Основное назначение топ-спина – придание мячу сильного верхнего и бокового вращения.

#### *Методика обучения*

1. Имитация с ракеткой удара.
2. Выполнения упражнения с подбрасыванием мяча над столом и с отскоком его выполнить топ-спин.
3. Выполнение топ-спина из разных исходных положений и из различных точек (необходимы быстрые передвижения).
4. Игра в паре с игроком, который выполняет подставку либо толчок.
5. Стоя спиной к столу, по сигналу тренера развернуться и выполнить топ-спин.
6. Стоя от стола в 3-4 м по сигналу тренера выполнить рывок столу и произвести удар топ-спин.

## 5.4. Подрезки

**Подрезка слева.** Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище повернуто влево, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Рука сильно согнута в локте и отведена назад-вверх-влево для замаха. В момент удара следует энергичное движение предплечьем вперед-вправо-вниз с обязательным поворотом кисти. Ракетка встречается с мячом именно в этот момент (рис. 16). При выполнении движения происходит небольшой поворот туловища, центр тяжести переносится на правую ногу. Если противник посылает мяч с нижним вращением, то чем оно сильнее, тем больше должен быть угол наклона. Техника выполнения подрезки слева позволяет использовать этот прием для отражения мячей, направленных прямо в туловище, когда движение выполняют только предплечьем и кистью. Следует отметить, что сила удара при подрезке меняется в зависимости от встречной скорости полета мяча и расстояния между игроком и столом.

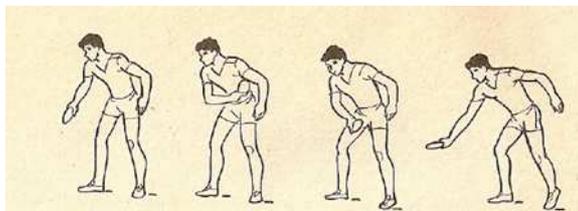


Рисунок 16. Техника выполнения подрезки слева

### *Методика обучения*

1. Имитация с ракеткой подрезки слева.
2. Выполнение подрезки из разных исходных положений и из различных точек (необходимы быстрые передвижения).
3. Игра в паре с игроком, который выполняет подставки.

4. Стоя спиной к столу, по сигналу тренера развернуться и выполнить подрезки слева.

5. Стоя от стола в 3-4 м по сигналу тренера выполнить рывок столу и произвести подрезку слева.

**Подрезка справа.** В исходном положении спортсмен стоит лицом к столу, слегка выставив левую ногу вперед. При подготовке к удару рука делает замах вверх-назад-вправо, левая нога и левое плечо находятся ближе к столу, ноги слегка согнуты в коленях. При приеме мяча, посланного сильным ударом, рекомендуется пропускать мяч глубже. Для этого игрок делает наклон к правой ноге (рис. 17).

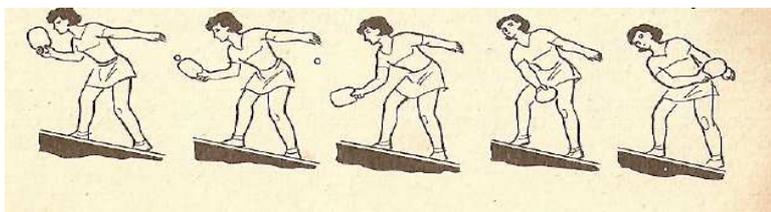


Рисунок 17. Техника выполнения подрезки справа

**Методика обучения** такая же, как и при обучении технике выполнения подрезки слева.

Перед соприкосновением мяча с ракеткой туловище слегка наклоняется вниз и движется справа налево, рука продолжает движение вперед-вниз-влево под мяч, чтобы контакт мяча с ракеткой произошел перед грудью игрока. В момент соприкосновения мяча с ракеткой предплечье сообщает ракетке ускорение, за счет которого мячу придается нижнее вращение. В этот момент центр тяжести тела постепенно переносится с правой ноги на левую. Угол наклона ракетки в момент удара по мячу может быть от 0 до 90°. Величина его определяется характером вращения, приданного мячу соперником, а также намерениями игрока, выполняющего подрезку. После подрезки мяча ракетка продолжает движение вперед-влево, центр тяжести

целиком переносится на левую ногу, туловище поворачивается к столу. Игрок занимает положение для выполнения следующего удара. При сильных верхних вращениях мяча движения подрезки должны быть предельно резкими, а направление ракетки почти вертикально. Сильно закрученные мячи принимают подрезкой у самого пола, когда скорость вращения мяча уже угасает.

**Крученая «свеча».** Техника выполнения «свечи» у большинства спортсменов схожа. Наиболее простой вариант этого приема выполняют следующим образом. Мяч принимают на ракетку, когда рука находится чуть ниже пояса (рис. 18).

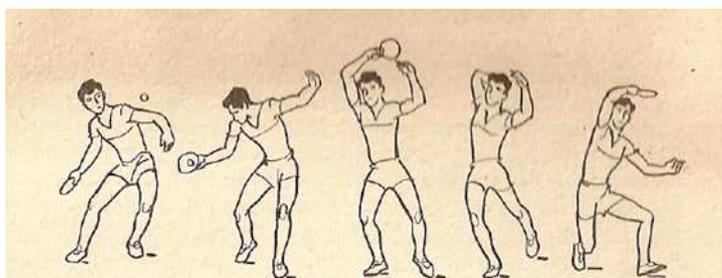


Рисунок 18. Техника выполнения «свечи»

При ударе ракетка движется вверх-вперед и в конце чуть в сторону. Ракетка сопровождает мяч до тех пор, пока не достигнет уровня груди. Как правило, крученая «свеча» справа удаётся легче, чем слева. Это легко объяснимо, поскольку спортсмену удобнее контролировать движение открытой стороной ракетки. Отметим работу кисти – она резко идет вперед-вверх.

*Методика обучения* такая же, как и при обучении технике выполнения подрезки слева.

## 5.5. Передвижения

Правильные передвижения обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке.

*Методические рекомендации по обучению теннисиста правильной технике передвижения*

1. Новичку непросто усвоить специфику передвижений в настольном теннисе, поэтому необходимо уделять работе ног не меньше внимания, чем разучиванию техники ударов, в частности использовать в большом объеме имитации различных перемещений.

2. Во время тренировки начинающий игрок должен выходить к каждому мячу каждый раз, даже если мяч приходит в ту же точку, что и предыдущий. Многократное повторение позволяет наработать навык.

3. Для обеспечения необходимого уровня передвижений ноги должны быть достаточно сильными и выносливыми. Важно, чтобы уровень физических возможностей ног теннисиста опережал начало освоения им техники передвижений.

4. Начинать разучивание базовых элементов работы ног можно с простейших выпадов вправо и влево, продолжая после этого осваивать остальные способы передвижений по мере изучения техники ударов.

5. С раннего возраста при приеме косых ударов следует учиться выходить на них наперерез линии полета мяча (т.е. по перпендикуляру к траектории – кратчайшему пути).

6. При занятии ударной позиции важно обеспечить правильную дистанцию по отношению к мячу, создающую оптимальные возможности для рационального удара.

7. Для эффективного маневрирования необходимо с самого начала обучать новичков основной стойке, при которой вес тела приходится на переднюю часть стопы.

#### *Методика обучения*

Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используются имитационные упражнения. А в тренировке на столе простые упражнения по заданиям, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счет:

1. Выполнение стоек и передвижений под руководством тренера.
2. Рациональные стойки для ударов слева, справа.
3. Позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя.
4. Выпады вправо, влево, вперед, назад.
5. Шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

## **6. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

В теории и методике физического воспитания процесс обучения и выработки двигательного навыка делят на три этапа: первый – освоение техники, второй – закрепление, третий – совершенствование. Рассмотрим задач и цели этих трех этапов овладения техникой в настольном теннисе.

***Первый этап*** – освоение техники. На этом этапе должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Пока осваивается техника, движения еще напряженные и скованные, не всегда плавны и точны. ***На втором этапе*** – этапе закрепления техники – двигательное умение доводится до автоматизма, или, как говорят специалисты, отрабатывается до навыка. Устраняются ошибки в технике, лишние движения, улучшается координация движений. Теперь можно отрабатывать связки отдельных технических приемов. На этом этапе желательно играть

с партнерами на счет, устраивать соревнования. Это позволит закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам. *На третьем этапе* – этапе совершенствования техники – задача состоит в том, чтобы, как говорят специалисты, индивидуализировать технику и тактику игры. Необходимо отрабатывать персональные коронные технические элементы, анализируя свою игру, работать над технико-тактическими комбинациями и тактическими вариантами игры, совершенствовать те приемы, которые больше всего удаются, накапливать игровой опыт.

### **6.1. Упражнения вне стола**

Комплексы упражнений, используемых для освоения техники «владение ракеткой».

В начале своих занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, нужно познакомиться с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствовать» ракетку и мяч, научиться управлять его полетом различными способами, освоить основные ударные движения, ориентацию туловища, рук, ног и ракетки в пространстве и т.п. Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет быстрее освоить технику игры. Рекомендуется воспользоваться следующими упражнениями:

#### ***Группа упражнений для начинающих вне стола***

##### ***Комплекс упражнений №1***

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.

3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу-вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте, и в движении.

4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.

5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.

6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок.

7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить – присесть, снова отбить – встать.

#### *Методические указания к упражнениям комплекса №1:*

- ракетку держать так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;

- стараться держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следить за полетом мяча (только глазами);

- отбивая мяч, не тянуть к нему руку, все время двигаться, подходить к нему.

Самый первый тест для перехода к следующим упражнениям – это выполнение упражнения около 100 раз. Для закрепления «материала» можно устроить мини-соревнования.

#### *Комплекс упражнений №2*

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.

2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лета, не давая ему падать на пол.

3. Игра в парах – мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Все эти упражнения можно попробовать выполнять в простых ударах, а также с верхним и нижним вращением.

Освоив этот комплекс, обучающиеся должны отбивать около 50 ударов подряд. После сдачи этого норматива переходят к комплексу упражнений, задачей которого является выработка двигательных реакций, способности управлять полетом мяча и ракетки в пространстве, а также техники передвижения. Для этого рекомендуется использовать следующие упражнения.

### ***Комплекс упражнений №3***

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки 10-15 раз в одной серии в движении.

2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении 10-15 раз в одной серии.

3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг против друга на расстоянии 3-4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если партнеры не успевают к мячам, то надо увеличить дистанцию, если стоит задача – усложнить задание, то надо подойти ближе (рис. 19).

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева. Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой – подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот (рис. 19).

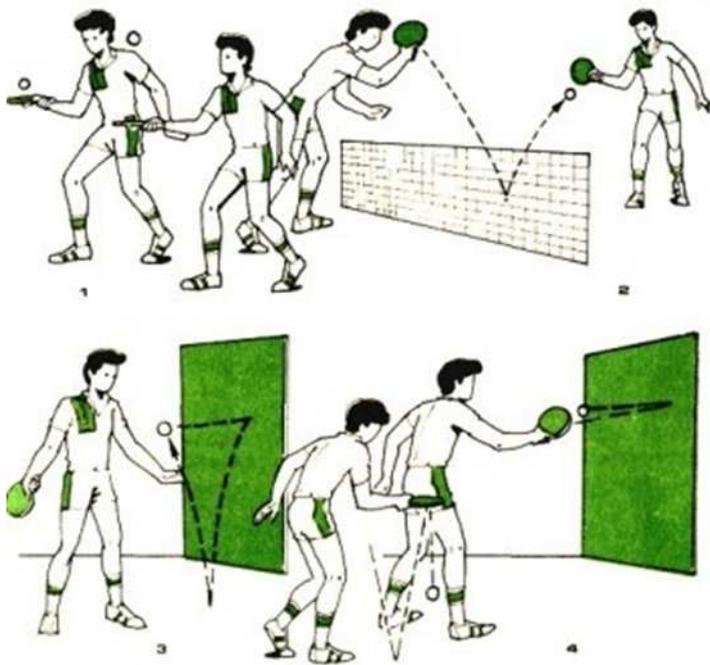


Рисунок 19.

Перечисленные упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и вдвоем, вчетвером. Если же участвующих больше, то можно устроить соревнование или эстафеты.

*Методические указания.* Внимательно следить за правильностью стоек, движений, ударов ракеткой по мячу, высотой, скоростью и направлением полета мяча, правильностью передвижений к мячу.

Основы техники можно правильно освоить и закрепить только при многократном повторении технических элементов в игровых условиях на столе, а этому должна предшествовать отработка техники с помощью имитационных упражнений.

*Имитационные упражнения для овладения техникой ударов.* Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры.

*Методические указания при выполнении имитационных упражнений:*

- упражнения выполняются не более 20-30 секунд или 10-15 раз, по 2-3 серии;

- во время выполнения упражнений следить за правильностью движений, мысленно представлять игровую ситуацию и также мысленно контролировать движения;

- сначала движения выполняются медленно, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;

- следить за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;

- избегать нерациональных движений и передвижений;

- выполнять движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Спортсмены используют этот метод, повторяя его по сотни раз. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, – это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, можно быстро и правильно освоить технику ударов, а также натренировать мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Самостоятельно осваивать технические элементы сложно. И роль преподавателя (тренера) здесь весьма существенна. Он должен не только разъяснить особенности изучаемого приема, но и помочь воспитаннику оценить качество имитационного движения. При этом на первых занятиях целесообразно прибегнуть к методу, который можно назвать «рукою тренера».

Тренер, стоя позади обучающегося, берет его за кисть правой руки своей рукой и, принимая мяч, посылает его на ту сторону стола – постоян-

но в одно и то же место. Перемещений в подобном случае делать не следует, они нежелательны.

После освоения отдельных двигательных фаз удара с помощью имитационных упражнений можно приступать к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, можно выполнять имитационные упражнения перед зеркалом.

Упражнения можно выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенном темпе, либо произвольно по желанию, например, игра с «тенью» или воображаемым соперником. Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Если техника ударов стоя на месте освоена, можно совершенствовать их с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться игра.

### ***Комплексы упражнений разных стилей игры***

#### *Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля*

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола – срезка, из середины стола – накат или топ-спин справа.

6. Из левого угла стола – срезка, из правого угла – накат или топ-спин справа.

7. Из правого угла стола – срезка, из левого угла – накат или топ-спин.

8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа – топ-спин или слева – топ-спин, справа – завершающий удар.

9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.

10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.

11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

*Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля*

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.

3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.

4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.

5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.

6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.

7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.

8. Срезка слева из левого угла стола, порезка справа и правого угла стола на дальней или средней дистанции.

9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.

12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

Освоив эти азы, можно переходить к упражнениям за теннисным столом.

## **6.2. Упражнения для освоения техники ударов за столом**

### ***Игры и соревновательные формы упражнений***

Для того чтобы занятия стали интереснее, можно использовать различные игры и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом. Можно также использовать и такие игры-упражнения:

1. «Солнышко». Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. (рис. 20) Допустим, игроков пятеро. В таком случае мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, нужно перейти на другую сторону стола, дожидаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола. Игру проводят, как правило, с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти и т.д. ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быст-

рее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию – по договоренности и выигравший считается победителем в этой игре. Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, срезка по правой диагонали или накат по левой прямой либо произвольно. Можно также оговорить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на обеих ногах, прыжками на одной ноге и т.п. Игру эту можно усложнить: играющие будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на столе, – игрок должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ее.

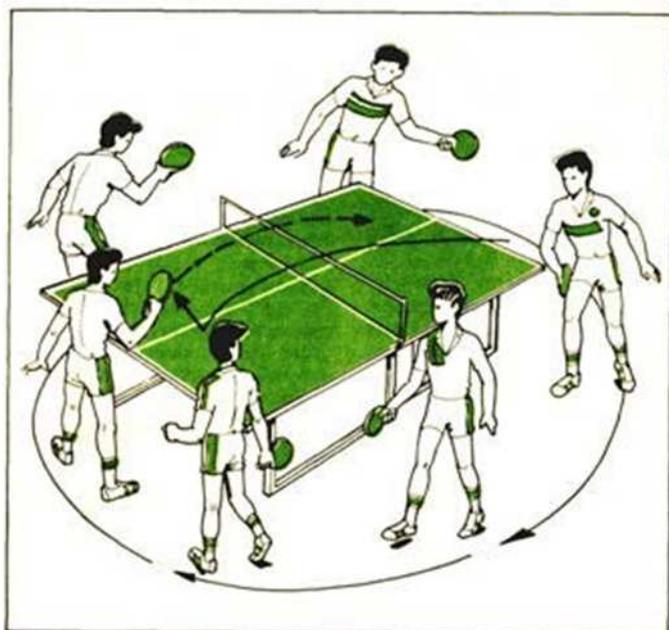


Рисунок 20. Игра «Солнышко»

2. «Два против пяти». На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку (рис. 21). Задания могут быть различные – от простого (одноходовой) до сложного (двух-трехходовой комбинации). Игра ведется на счет до заранее

определенного времени. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т.е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова.



Рисунок 21. Игра «Два против пяти»

3. «Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки.

На одной стороне стола два игрока чередуются, выполняя удары как в парной игре, а на другой пять игроков передвигаются по кругу в усложненных условиях – перешагивая через скамейку (рис. 22). Игру можно еще больше усложнить: игроки при передвижении должны пройти несколько «станций», например – отжаться от пола, подпрыгнуть несколько раз вверх, можно со скакалками, пролезть под столом и т.п. «Станции» при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки двигались по кругу, не мешали друг другу при выполнении упражнений и успевали подойти к столу и выполнить удар. Игру можно проводить с одним партнером на другой стороне стола. Ведется она с подсчетом очков. В качестве разновидности этой игры может быть использовано построение команды не по кругу, а в колонну по одному. В этом случае играющий, после того как отразит мяч, бегом перемещается назад, в конец построения команды, игроки которой, обегая стойки (как слаломисты), должны подойти к столу и вы-

полнить определенный удар. Вместо стоек или мячей, которые нужно обегать, можно положить несколько брусков, скамеек или других невысоких предметов, через которые надо перешагнуть или перепрыгнуть.



Рисунок 22. Игра «Два против пяти» в усложненных условиях

4. «Один против четырех». Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения. Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья (рис. 23). Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола.



Рисунок 23. Игра «Один против четырех»

**Тренажеры в настольном теннисе.** Упражнения на тренажерах помогают совершенствовать технику игры. Они максимально приближены к самой игре. Во-первых, виден предмет, по которому надо выполнить удар, и соответственно оценивается расстояние до него и соизмеряется амплитуда, скорость и другие параметры движений. И во-вторых, во время выполнения удара на тренажере теннисист испытывает почти те же ощущения, что и во время игры на столе. Кроме того, удары на тренажерах отрабатываются с конкретной направленностью и имеют определенную цель. При работе на тренажерах возрастают требования к точности выполнения движений. Наибольшее распространение получили следующие тренажеры: «Велоколесо», «Мяч на штоке», «Мяч на спице», «Удочка», «Щит-отражатель», «Утяжеленная ракетка», «Зеркало» (как вспомогательное средство), «Световое табло», «Специальный стол-тренажер», робот-тренажер, выстреливающий мячи, мишени. Большинство из этих тренажеров можно изготовить и самим.

Пример таких тренажеров.

«Велоколесо». Этот тренажер используют для отработки различных видов ударов, а также подач. Благодаря возможности регулировать высоту колеса и расстояние от места крепления, а также угол наклона оси вращения колеса, можно выполнять технические приемы не только с верхним или нижним вращением мяча, но и с чисто боковым или верхне- и нижне-боковым вращением и справа, и слева (рис. 24). Изготовить такой тренажер несложно и самим. Для этого надо взять колесо среднего размера от детского велосипеда, накачать камеру мягко, что позволит смягчить удар ракеткой о колесо, и значительно легче будет создавать вращательный момент. А чтобы не повредить игровую поверхность ракетки, выполнять удары не той ракеткой, которой играют на столе. С помощью этого тренажера можно, стоя на месте, выполнять удары с различным вращением мяча. Если прикрепить к столу, скамейке или стульям два-три таких тренажера, то можно выполнять удары, передвигаясь. Многократные повторения упражнения помогут осваивать удары, развивать специальные физические качества. Особенно полезно упражняться на таком тренажере, осваивая различные виды подач. Одновременно развиваются и группы мышц, участвующие в этом движении.

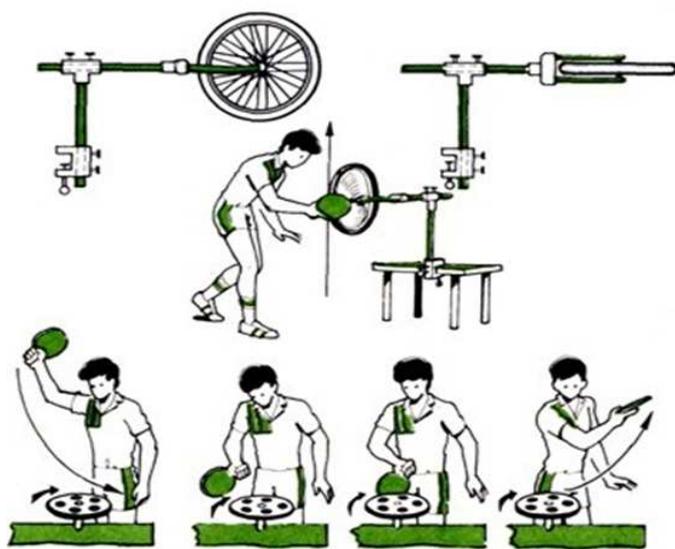


Рисунок 24. Тренажер «Велоколесо»

«Мяч на спице». Еще один тренажер, помогающий формировать технику различных видов ударов и совершенствовать специальные физические качества применительно к ударным движениям (рис. 25). Тренажер также удобен для освоения и закрепления техники передвижений в сочетании с техникой ударов. В этом случае партнер, перемещаясь с тренажером, меняет точку удара по мячу, вынуждая все время передвигаться и выбирать соответствующее положение.

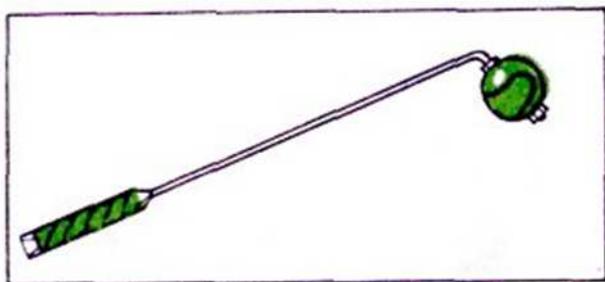


Рисунок 25. Тренажер «Мяч на спице»

«Удочка». Мяч, подвешенный на струне или леске, позволяет максимально приблизить выполнение ударов к игровой ситуации. Используя этот тренажер, можно выполнять удары не только по мячу, висящему в спокойном состоянии, но и раскачивающемуся или движущемуся навстречу (рис. 26).

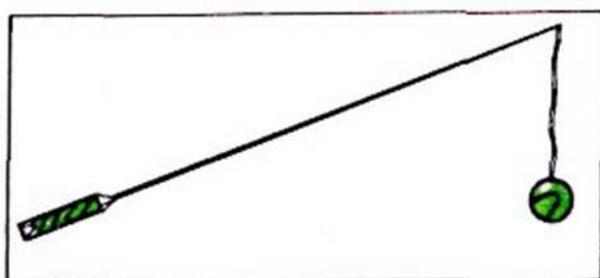


Рисунок 26. Тренажер «Удочка»

«Щит-отражатель». Тренажер (рис. 27) предназначен для индивидуальной работы непосредственно на столе над стабильностью и точностью выполнения различных ударов. Кроме того, он позволяет учиться подавать

сложные подачи, рассчитывать скорость полета и вращения мяча, силу удара. Для этих же целей можно также использовать комбинированный щит-отражатель, который устанавливается прямо на столе. Этот тренажер состоит из горизонтального основания, вертикальной стенки, поворотного козырька и передка. Передок тренажера (когда он необходим) должен быть придвинут вплотную к сетке. Стойки подбирают такой высоты, чтобы основание было наклонено в сторону игрока. Угол отражения щитков тренажера может быть различным – устанавливается механическими фиксаторами и зависит от того, какие удары необходимо отрабатывать.

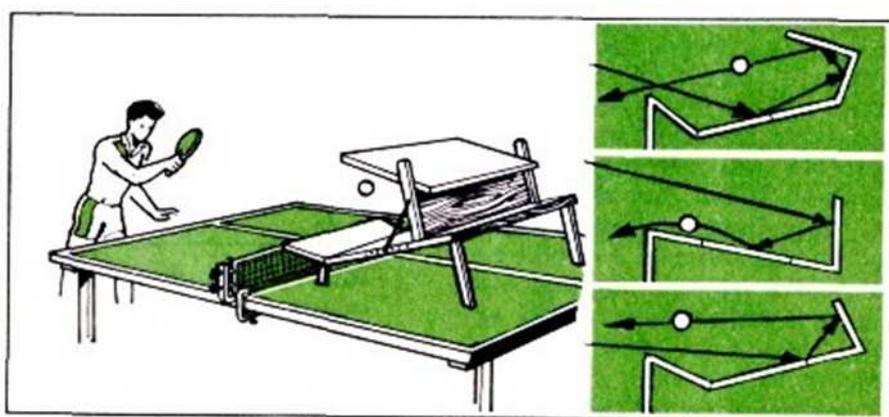


Рисунок 27. Тренажер «Щит-отражатель»

«Двойная сетка». Это приспособление (рис. 28) полезно, когда уже освоена техника, с его помощью можно отрабатывать траекторию полета мяча. При этом можно посылать мячи с более высокой траекторией полета через завышенную сетку или, совершенствуя точность полета мяча, посылать его между двумя сетками.

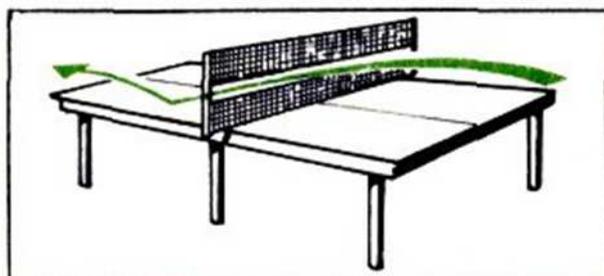


Рисунок 28. Тренажер «Двойная сетка»

Как *вспомогательные средства* можно использовать, например, зеркало, тензоракетку, мишени. Мишени позволяют отрабатывать точность ударов. Они могут быть двух типов. Первый тип – мишень кладется на те зоны стола, куда не следует попадать, поэтому она должна быть из такого материала, который бы гасил отскок. Второй тип – мишень кладется на те зоны стола, куда нужно попадать. Материал для изготовления этих мишеней должен быть таким, чтобы он не искажал отскок мяча. Это может быть тонкая бумага или ткань, лист фанеры и т.п. Форма и цвет мишеней могут быть различными. Но, пока теннисист осваивает игру на точность, они должны быть достаточно большими, чтобы новичок мог в них попадать. Задания можно их усложнять: постепенно уменьшать размер мишеней или играть в 2-3-4 мишени, расположенные на половине партнера.

Специальное внимание к действиям соперника вырабатывается с помощью применения очков без стекол, в которых заклеена нижняя половина. Играя несколько минут в таких очках, теннисист не видит своей половины стола и должен внимательно следить за движением ракетки противника, чтобы предугадать, в какую точку стола упадет мяч, и отразить его.

Чтобы приучиться играть на носках, мелом натирают заднюю часть подошвы обуви и играют 2-3 минуты, не касаясь при этом пола пятками. Такие, в общем-то не слишком сложные по исполнению, приемы помогут разнообразить игру, интереснее проводить тренировки и тем самым повысить класс игры.

Игра на столе с наклонным щитом позволяет тренировать всевозможные удары и значительно повышает эффективность занятия.

*Основными средствами* тренировки в настольном теннисе являются упражнения без партнера, с партнером, на тренажерах, с соперником. *Упражнения без партнера* используют для овладения основами техники игры, ее совершенствования, умения активно и сознательно анализировать свои действия, контролировать собственные движения, а также для совер-

шенствования качеств, необходимых в настольном теннисе, главным образом в действиях, независимых от соперника. Это жонглирование мячом, игра у стенки, упражнения, имитирующие технические приемы, и т.п.

*Упражнения с партнером* используют для изучения и закрепления техники приемов и тактики действий, совершенствования их при активной помощи партнера.

Использование этих упражнений позволяет создать все предпосылки для правильного выполнения и успешного завершения игроком всех технических приемов. В таких упражнениях партнеры договариваются – кто выполняет один и как отвечает на его удары другой. При этом подбираются такие упражнения, которые соответствовали бы уровню игры обоих партнеров, чтобы они могли выполнять их с небольшим количеством ошибок. Иначе большое количество ошибок и хождение за мячом снизят темп игры и испортят настроение.

Для правильного выполнения упражнений необходим определенный уровень технико-тактического мастерства, который в процессе парных упражнений совершенствуется у обоих партнеров. Игра с партнером развивает способность к осмысленным целесообразным действиям, помогает понять их зависимость. Можно придавать таким занятиям и техническую, и тактическую направленность. Применение этих упражнений создает благоприятные условия для деятельности в разнообразных игровых ситуациях и развития таких важных качеств для игры в настольный теннис, как умение выбирать момент для начала и завершения атаки, выявлять взаимосвязь расстояния, силы вращения и скорости полета мяча, выполнять технические приемы в зависимости от действий партнера и др.

*Упражнения с соперником* используют для совершенствования техники и тактики игры с учетом индивидуальных особенностей игрока; детальной отработки технических приемов и тактических действий; воспитания умения реализовывать свои способности в конфликтной ситуации, созда-

ваемой соперником; совершенствования специализированных умений и бойцовских качеств. Упражнения с противоборством создают определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований.

Формы проведения упражнений весьма обширны: от парных упражнений, где исполняющий роль соперника действует в пределах четко определенных, заранее оговоренных технико-тактических задач, до «немой» игры, когда партнер не знает заранее, что предпримет соперник, и игр на счет.

### **6.3. Дополнительные упражнения для теннисиста**

#### ***Упражнения для развития быстроты реакции***

Для развития и совершенствования быстроты реакции и умения наблюдать за полетом мяча могут быть использованы следующие упражнения:

1. Тренер (или партнер) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полета мяча. Теннисист отвечает в обусловленном темпе, например, все мячи отражаются им только точно в высшей точке отскока мяча (или только с полулета, или только по падающему мячу, и т.д.).

Упражнение может быть усложнено: например, дается задание – при определенной скорости полета мяча ответить в обуславливаемом темпе (скажем, на все быстрые удары – отвечать ударами по высшей точке отскока мяча, а на все медленно летящие мячи – ударами с полулета и т.п.).

2. Тренер (или партнер) постоянно изменяет характер вращения, длину полета мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Теннисист при этом должен отвечать на все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе.

Упражнение можно усложнять и разнообразить, предлагая отвечать на определенный вид вращения заданным типом ответного удара. Например, оговорено, что все на подрезанные мячи теннисист должен отвечать топ-спином, на все удары с верхним вращением – контрнакатами и т.п.

Тренировка быстроты реакции на изменение характера вращения проходит значительно продуктивнее и интереснее, если обусловленность ответных действий имеет не отвлеченный характер, а несет в себе тактическую направленность.

3. Тренер (или партнер) посылает мячи, различные по направлению полета, создавая при этом теннисисту максимально затрудненные условия для ответных действий – направление полета мяча изменяется произвольно при каждом ударе. При этом тренеру (партнеру) создаются облегченные условия для обыгрывания – мячи ему посылаются на его сильнейшую сторону. Тренер (партнер) в этом упражнении должен проявить максимум изобретательности и даже остроумия в выборе направлений своих ударов. Только нестандартные, «не штампованные» ходы (которые предугадать трудно) действительно способствуют совершенствованию наблюдения и быстроты реакции на изменение направления полета мяча. При этом следует помнить, что часто наибольшую трудность представляют не столько чередуемые в различных направлениях мячи, сколько неожиданно повторяемые в одно и то же место удары. Самыми трудными для выполнения грамотных ответных действий являются мячи, неожиданно направленные прямо в игрока.

Упражнения, связанные с изменением направления полета мяча можно (и нужно) разнообразить и усложнять, заранее ставя дополнительные трудности перед обучаемым: можно, например, снизить сетку, что обострит действия тренера (партнера), специально поднимать мяч на большую высоту с тем, чтобы тренер (или партнер) мог выполнять удары с большей силой.

При тренировке реакции на изменение направления полета мяча повышаются требования к наблюдению за мячом в момент его контакта с ракеткой противника. Ведь если скорость и характер вращения мяча можно оценивать не только с помощью зрения, но и с помощью, например, слуха, то при определении направления полета мяча его (мяч) надо увидеть как можно раньше, только это определит правильность выбора ответных действий.

Эффективность всех приведенных упражнений резко возрастает с приближением их к игровой, соревновательной обстановке. Чрезвычайно эффективна игра на счет, при которой один теннисист нападает в любом направлении, а другой направляет все мячи в одну заданную половину стола, при этом вся игра, включая подачи, ведется контрнатами. Практика показывает, что в таком игровом упражнении для уравнивания условий игры двух примерно равных игроков достаточно форы в семь-восемь очков.

Расширение и совершенствование методов тренировки быстроты реакции и умения наблюдать за мячом и подготовительными действиями противника – один из главных путей совершенствования в настольном теннисе, игре, в которой все более решающим фактором становится время отражения ударов.

#### **6.4. Методы применения упражнений**

Подобрать нужные упражнения для занятия очень важно, но действенность их во многом зависит от метода, то есть способа их применения. Основой всех методов является регулирование нагрузки и ее сочетание с отдыхом. Под нагрузкой понимают количественную меру воздействия упражнения на занимающегося. Нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью. Объем нагрузки – это длительность воздействия упражне-

ния, то есть его протяженность во времени – секунды, минуты и т.п. или суммарное количество выполненной физической работы, например, количество метров, которое пробежал занимающийся, или количество выполненных ударов. Интенсивность же нагрузки характеризуется силой воздействия упражнения в данный момент (например, скорость бега, темп ударов), напряженностью функций (частота сердечных сокращений), разовой величиной усилий (кг поднятого веса). Методы применения упражнений в настольном теннисе самые различные.

С помощью *равномерного метода* упражнение выполняют с постоянной, как правило, со средней интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени. Примерами использования равномерного метода могут служить работа на тренажере «Колесо», кроссы в равномерном темпе, выполнение определенных технических приемов (справа направо, «треугольник» и т.п.) на столе в равномерном темпе.

*Переменный метод* – один из основных и наиболее специфических методов занятий в практике настольного тенниса. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий игрока. По существу, большинство специальных упражнений теннисист выполняет в переменном темпе. Этот метод самый универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки теннисиста, так как позволяет моделировать соревновательную деятельность. Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия или определенного их этапа отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха разной длительности. Например, теннисист отрабатывает топ-спин справа на тренажере «Колесо», затем индивидуально у стенки-отражателя, с партнером и наконец – в игре на счет, в соревновательных условиях.

**Повторный метод** широко используют для развития физических качеств, таких как скорость и скоростная выносливость и при освоении, и совершенствовании техники игры.

Суть **интервального метода** заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха или с работой меньшей интенсивности, что близко к соревнованию, где чередуются короткий и длительный розыгрыш мяча. Этот метод используют, когда готовятся непосредственно к соревнованиям, а также при совершенствовании специальной скоростной выносливости.

**Игровой метод** тренировки направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Он оказывает общее воздействие на организм игрока. В занятия с использованием этого метода включают элементы различных спортивных игр. Он позволяет добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы, помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления, что так важно в настольном теннисе.

Настольный теннис – это прежде всего игра, и очень важно, чтобы все упражнения, помогающие ее осваивать, носили игровой характер, что соответствует духу данного вида спорта и воспитывает необходимые для игры качества, а кроме того, повышает интерес к игре.

**Соревновательный метод** занятий может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т.д. или проводится в форме организованных соревнований. Фактор соперничества, а также форма организации и проведения состязаний – определение победителя, поощрение за достигнутый результат и т.д. – создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

## 6.5. Примерная разминка теннисиста

1. Ходьба.
2. Равномерный бег.
3. В ходьбе – круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.
4. То же с подскоками.
5. В ходьбе – рывки прямыми руками назад: правая рука вверху, левая – внизу. На каждый шаг – смена положения рук.
6. На два шага – рывки руками перед грудью, на третий – руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.
7. Руки в стороны – вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.
8. В ходьбе – на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.
9. Руки на поясе, в ходьбе – на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняется в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку вверх.
10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой – несколько пружинистых покачиваний.
11. Руки впереди – на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.
12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).
13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.
14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. – М.: ФИС 1999. – 192 с.
2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богущас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 226 с.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
4. Гигин Ю.А. Теория и практика двигательного мастерства. – Алма-Ата: Руана, 1990. – 184 с.
5. Сирова Л.К. Умей владеть ракеткой. – Спб.: Лениздат 1989. – 20 с.
6. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / перевод с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с.

Электронное учебное издание

Елена Владимировна **Егорычева**  
Игорь Александрович **Фатьянов**

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

*Учебное пособие*

Редактор *Н.И. Матвеева*

Темплан 2021 г. Поз. № 4.

Подписано к использованию 21.05.2021. Формат 60x84 1/16.

Гарнитура Times. Усл. печ. л. 6,4.

Волгоградский государственный технический университет.  
400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 28, корп. 1.

ВПИ (филиал) ВолгГТУ.  
404121, г. Волжский, ул. Энгельса, 42а.