



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

# **ТАКТИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Методические рекомендации для студентов и преподавателей  
физического воспитания

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ТАКТИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Методические рекомендации для студентов и преподавателей  
физического воспитания  
(3-е издание, переработанное и дополненное)

Харьков  
Издательство НУА  
2015

УДК 378.147.016:796.323.2(072+075.8)  
ББК 75.566р30-2  
Т 15

*Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
Народной украинской академии.  
Протокол № 6 от 19.01.2015*

С о с т а в и т е л ь *А. В. Красуля*

Р е ц е н з е н т канд. техн. наук *М. А. Красуля*

У рекомендаціях розглянуто питання технічної і тактичної підготовки у настільному тенісі, подано пропозиції щодо стратегії ведення гри.

Т 15 **Тактическая** и техническая подготовка в настольном теннисе : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. А. В. Красуля]. – 3-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 28 с.

В рекомендациях рассмотрены вопросы технической и тактической подготовки в настольном теннисе, даны предложения по стратегии ведения игры.

**УДК 378.147.016:796.323.2(072+075.8)**  
**ББК 75.566р30-2**

© Народная украинская академия, 2015

## ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис - эмоциональная, захватывающая игра, от которой любой получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и, в то же время, разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакция, оперативность принимаемых тактических решений, умение мобилизоваться в нужные моменты делают эту игру полезной и доступной для всех. Кроме того, небольшие размеры площадки позволяют проводить занятия в помещениях с небольшой рабочей площадью. Все это делает настольный теннис универсальным средством для обеспечения здоровья и работоспособности студентов.

**Цель** занятий - пропаганда здорового образа жизни, последовательное формирование физической культуры личности специалиста, приобретение студентами знаний и навыков, необходимых для практического использования средств физической культуры в решении задач быта, учебы и отдыха.

**Задачи** занятий - укрепление здоровья, обеспечение всестороннего развития, повышения уровня физической подготовленности и работоспособности, уменьшение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, формирование мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Занятия должны обеспечить овладение следующими **знаниями, умениями и навыками:**

1. Усвоение основных правил активного и ЗОЖ, а также умений его поддерживать средствами физической культуры и спорта.
2. Развитие основных физических качеств: скорости, выносливости, координации движений.
3. Развитие организованности, спортивной этики.
4. Усвоение основных элементов техники игры в настольный теннис.
5. Знание основных тактических принципов ведения игры.
6. Знание правил игры.
7. Навыки самоконтроля

Настольный теннис – игра, в которой принимают участие двое или четверо играющих. Проводится она на специальном столе (размер 2,74x1,525 м, высота 0,76 м), разделенном посередине сеткой (183x15,25 см). Сущность игры заключается в перебрасывании мяча ракеткой через сетку на сторону соперника после того, как целлулоидный мяч один раз ударится о поверхность стола. Цель игры – разнообразными ударами (в паре партнеры отбивают мяч поочередно) заставить соперника ответить неточно, послать мяч за пределы стола или в сетку. Выигравший получает очко. Партия считается оконченной, когда один из играющих наберет 11 очков, причем перевес должен быть не менее чем в 2 очка.

История развития настольного тенниса в нашей стране сравнительно невелика. Эта игра, называемая прежде пинг-понг, появилась у нас в начале

30-х годов и быстро приобрела большую популярность. Но затем волна увлечения пинг-понгом спала, он почти перестал культивироваться.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) выросла в крупнейшую организацию, объединяющую около 100 стран. Регулярно (в нечетные годы) проходят чемпионаты мира по настольному теннису. 30 европейских национальных федераций объединились в Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ), который в четные годы проводит первенства Европы.

Раньше игра носила довольно разнообразный характер. Сейчас же стремительные атаки и молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающее спортивное зрелище. Современная атакующая игра требует молниеносной реакции, быстроты и точности движений. Увеличение темпа и силы завершающих ударов, скорости вращения и полета мяча – вот основные направления, по которым идет развитие настольного тенниса.

Основными методическими принципами проведения занятий по настольному теннису:

1. Первые два месяца занятий являются подготовительными, они преследуют цель постепенного вовлечения занимающихся, в процесс занятий. В этот период целесообразно освоение простейших элементов техники игры.

2. Дальнейшее усложнение занятий должно происходить за счет изучения более сложных технических приемов, требующих соответствующей координации движений и физической подготовки.

3. Систематичность занятий является необходимым условием, без нее невозможна реализация принципа постепенного усложнения упражнений и увеличения нагрузок.

4. Применение различных тренировочных средств должно происходить с учетом необходимости всестороннего воздействия на организм занимающихся.

5. При организации занятий нужно уделять большое внимание индивидуальной работе со студентами. Должны учитываться их уровень начальной подготовленности, способность адаптации организма к физическим нагрузкам.

6. Занятия должны быть комплексными и охватывать все стороны подготовки.

В результате занятий настольным теннисом у студентов должны быть сформированы такие **общекультурные и профессиональные компетенции**: умение сохранять и нести ответственность за свое здоровье; умение самостоятельно планировать систему физических занятий; настойчивость в достижении цели; умение принимать правильное решение; умение работать в команде; подчинять личные интересы интересам коллектива; нести ответственность за результаты порученного дела; умение достигать высоких результатов; умение контролировать личные физические нагрузки.

## I. ТЕХНИКА ИГРЫ

В настольном теннисе правильность и успешность выполнения ударов по мячу определяют правильность хватки (держания) ракетки и правильность исходного положения (стойки) у стола.

### 1.1. Хватка ракетки

Своими путями развивался настольный теннис в Европе и в Азии. Главным внешним различием этих двух школ являлась хватка ракетки. Европейцы и азиатские спортсмены ракетку держали принципиально по-разному. Так и возникли названия – «европейская» и «азиатская» хватки.

Наиболее точно выражают суть способа держания ракетки несколько иные названия хваток: «европейская» – горизонтальная, «азиатская» – вертикальная, или хватка «пером».

При горизонтальном способе держания ракетка вкладывается в ладонь, в выемку между большим и указательным пальцами (рис. 1, а).

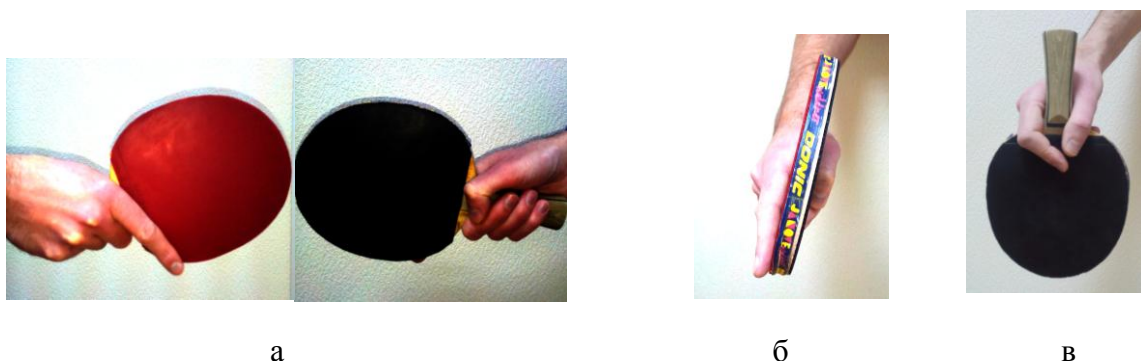


Рис. 1

Большой палец лежит по краю резиновой накладке с одной стороны ударной плоскости ракетки, эта сторона ракетки называется правой, а все удары ею – ударами справа. Указательный палец лежит по краю резиновой накладке на другой стороне ракетки, эта сторона ракетки всегда именуется левой, а все удары этой стороной – ударами слева. Даже когда ракетку держат в левой руке, названия сторон ракетки и ударов не изменяются. Средний палец, безымянный и мизинец легко обхватывают ручку ракетки, поддерживают ракетку, не сжимая ручку.

Ракетка при этом действительно находится в горизонтальном положении. Главное, добиться такого положения ракетки в руке, чтобы она стала продолжением руки. Если этого добиться удалось, действовать ракеткой в игре так же легко и естественно, как если бы удары выполнялись самой рукой. Маленькая деталь, но она во многом определяет «почерк» игрока: ребро ракетки должно быть направлено точно в выемку между большим и указательным пальцами (рис. 1, б). Небольшой поворот ракетки в ту или

иную сторону – и ракетка выходит из плоскости предплечья, перестает быть частью, продолжением руки, а удары становятся неестественными, скованными, ограниченными по величине амплитуды.

При вертикальном способе держания ракетки (рис. 1, в) – азиатской хватке «пером», большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки у ее основания с одной стороны. Эта сторона выполняет все удары и зовется ударной, или ладонной. Средний и безымянный пальцы и мизинец расположены на другой стороне ракетки (тыльной). Ракетка занимает в руке вертикальное положение.

## 1.2. Стойка

Различают ударные стойки (позиции) – стойки, которые позволяют обеспечить выполнение различных ударов и основную стойку перед началом игры, при приеме подачи противника.

Рассмотрим основную стойку перед началом розыгрыша очка, при приеме подачи, неизвестной нам ни по направлению, ни по характеру вращения, ни по стремительности полета мяча.

*Первое требование к стойке:* стойка должна быть естественной. Никаких специальных поз для игры принимать не следует, особенно надо избегать поз, связанных с большим мышечным напряжением.

*Второе требование к основной стойке:* стойка перед началом розыгрыша очка должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении для выполнения ударных ответных действий – и влево, и вправо, и вперед, и назад.

Расстояние между игроком в основной позиции и столом равняется примерно длине руки с ракеткой.

При горизонтальной хватке игрок располагается напротив середины стола, лицом к столу, напротив середины левой половины стола, если он держит ракетку правой рукой (рис. 2).

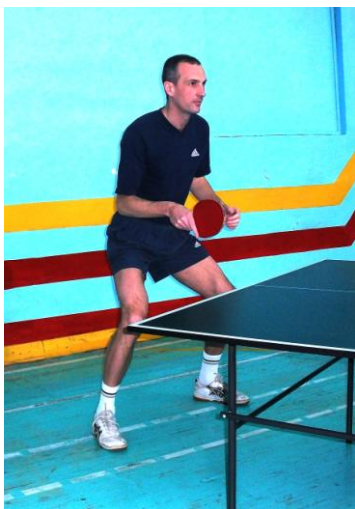


Рис 2.

Левша в основной позиции располагается напротив середины правой половины стола.

Ступни ног почти параллельны и располагаются на ширине плеч (или чуть шире), пятки оторваны от пола, ноги чуть согнуты в коленях. Отрыв пяток от пола – очень важная деталь. Многочисленные молниеносные игровые старты в различных, всякий раз неожиданных направлениях в зависимости от действий соперника (в том числе и при приеме первого мяча) сродни стартам спринтера, а ведь они, спринтеры, специально отрывают пятки от земли и отталкиваются передней частью ступни, применяя для этих целей стартовые колодки.

### 1.3. Удар откидкой слева

Качественно удар выполняется из ударной позиции лицом к столу за счет выполнения хорошего замаха. Замах делается в основном предплечьем (часть руки от запястья до локтя) вверх, за счет сгибания руки в локтевом суставе до острого угла. Игрок поднимает вверх и сгибает руку в локте предплечья, плечо (часть руки от локтевого до плечевого сустава) находится в свободном, ненапряженном состоянии, локоть не поднят, так как всякое поднятие локтя означает возникновение напряжения в плече (рис. 3).

Одновременно с замахом тяжесть тела переносится на левую ногу. Надо подобрать такое расстояние от мяча, чтобы он был принят на ракетку в согнутом положении руки.

Кисть равномерно поворачивает руку из начального положения, когда она отклонена назад всего на 10–15°, в положение почти горизонтальное, выполняя удар по нижней половине задней части мяча.



Рис. 3

Плечо движется вперед из заднего положения и обеспечивает продвижение ракетки вперед.

Туловище осуществляет перемещение тяжести тела с левой ноги на правую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперед и увеличивая ускорение, развиваемое предплечьем. Правое плечо в конце удара сильно впереди и ниже левого.

Ускорение предплечья и перенос тяжести тела левой ноги на правую должны совпасть по времени – тогда удар становится быстрым, острым, опасным для противника.

Весь удар по мячу выполняется прямо перед туловищем игрока – ни левее, ни правее, и требуется немало физических усилий и внимания, чтобы каждый раз занять ударную позицию сзади мяча.

В процессе удара мячу придается нижнее вращение (так же, как и при откидке справа). Это означает, что после подрезки мяч попадая на вертикально расположенную ракетку, отскочит вниз (рис. 4).



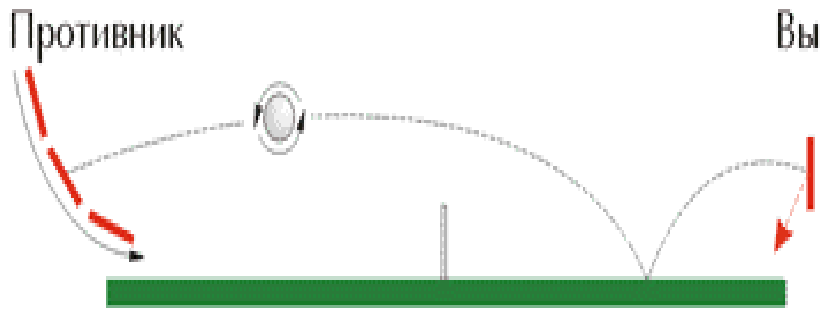


Рис. 4

Чтобы скомпенсировать вращение, мяч необходимо также подрезать (рис. 5).

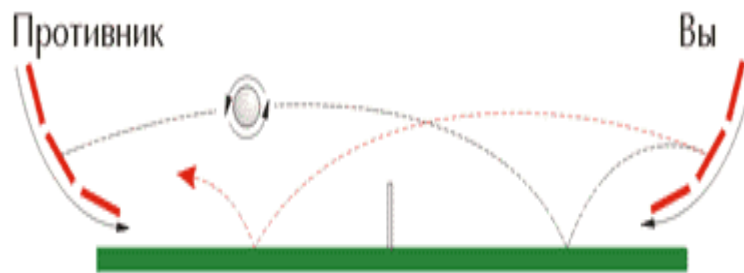


Рис. 5

В дальнейшем этот удар может послужить основой для выполнения защитных ударов подрезкой (техника таких ударов схожа с техникой удара откидкой слева, но удары защитной подрезкой выполняются несколько позже, за столом) и для выполнения промежуточных ударов срезкой, заставляющих противника сыграть пассивно (техника таких ударов схожа с техникой удара откидной слева, но удары промежуточной срезкой выполняются на столе как можно раньше).

#### 1.4. Удар откидкой справа

Этот удар в принципе выполнения схож с откидкой слева, но существенно отличается развернутой позицией.

До удара по мячу игрок занимает развернутую вправо позицию (аналогично развороту для удара накатом справа). Как и при накате справа, в исходной позиции правая ступня расположена носком вправо, ступня левой ноги тоже немного повернута вправо. Развернуты и плечи, правое плечо отведено для замаха вправо назад и вверх.

Правое плечо перед вступлением в контакт мяча и ракетки – выше левого. К началу удара угол между правым плечом и туловищем  $35-50^\circ$ , угол сгиба в локте после замаха – острый. Замах выполняется предплечьем вверх за счет сгибания руки в локте.

Кисть поворачивает ракетку из положения, когда она отклонена всего на  $10-15^\circ$ , в положение почти горизонтальное, выполняя удар по нижней половине задней части мяча.

Плечо движется из заднего положения вперед и обеспечивает поступательное продвижение ракетки вперед. Туловище осуществляет перенос тяжести тела с левой ноги на правую, тем самым обеспечивается дополнительное продвижение ракетки вперед. Правое плечо в конце удара впереди и ниже левого (рис. 6).



Рис. 6

Удар откидкой справа становится неприятным для противника, быстрым, острым, вынуждающим сыграть в ответ пассивно, если: удар выполнен перед туловищем играющего (не сбоку и не сзади); удастся совместить по времени ускорение предплечья и перенос тяжести тела с левой ноги на правую.

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым плечом и туловищем больше  $50^\circ$  или угол сгиба в локте тупой, значит, игрок слишком далеко от мяча, и есть необходимость переместиться вправо.

Если к этому же моменту угол между правым плечом и туловищем меньше  $35^\circ$ , значит, игрок находится слишком близко к мячу, и поэтому есть необходимость передвинуться влево.

Вращение мяча при этом ударе идентично вращению при откидке слева (рис. 4, 5).

В дальнейшем удар откидной справа может послужить основой для выполнения защитных ударов подрезкой справа (техника таких ударов очень схожа с техникой удара откидкой справа, но удары защитной подрезкой выполняются несколько позже, за столом) и для выполнения промежуточных ударов срезкой справа, заставляющих противника сыграть осторожно, пассивно (техника таких ударов очень схожа с техникой удара откидкой справа, но удары промежуточной срезкой выполняются на столе как можно раньше).

### 1.5. Удар накатом слева

Конечно, накат слева проигрывает в мощи по сравнению с накатом справа, но зато он всегда быстр, с его помощью можно легко, незаметно и неожиданно для соперника изменить направление полета мяча. Накатом слева без особых физических затрат можно «прикрыть»  $\frac{2}{3}$  поверхности стола.

Преимущество этого удара и в том, что он выполняется из ударной позиции практически лицом к столу. Это дает большие возможности для маскировки направления удара.

Перед ударом игрок занимает позицию, при которой ступни обеих ног расположены носками вперед.

Определяющим в технике исполнения удара накатом слева является положение плеча игровой руки и наличие максимально большого замаха. Плечо при замахе до предела отводится к туловищу, оно ни в коем случае не напрягается и не выставлено вперед.

Туловище для замаха «закручивается» вокруг вертикальной оси, предплечье тоже максимально отводится назад для замаха.

К моменту удара ракетки по мячу угол сгиба руки в локте около  $95^\circ$ .

Такая же, как и при накате справа, ненапряженная кисть выполняет филигранную и ответственную работу – поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое, обеспечивая тем самым верхнее вращение мяча. Предплечье за счет быстрого поворота вокруг локтя придает удару ускорение. Обращаем и здесь ваше внимание: важна не скорость, а величина ускорения. Пройдя вертикальное положение, предплечье продолжает продвижение вперед (рис. 7).



Рис. 7

Плечо движется вперед и определяет силу удара. Максимальное продвижение локтя вперед свидетельствует о продвижении плеча и определяет качество удара.

Туловище при ударе накатом слева работает не так широко, как при правом накате, но также осуществляет перенос тяжести тела (тут уже с левой ноги на правую), обеспечивая этим дополнительное продвижение ракетки вперед, вкладывая в удар всю массу тела.

Перенос тяжести тела должен по времени совпасть с ускорением, развиваемым предплечьем. Для гарантии верхнего вращения при ударе очень важно, чтобы и при ударе накатом слева ракетка пришла бы к мячу снизу, пусть совсем немного, но снизу.

Ударная позиция, расстояние и положение относительно мяча при ударе накатом слева схожи с аналогичными требованиями к удару откидкой слева: удар следует выполнять точно перед туловищем игрока – ни правее, ни левее. Будет удар накатом выполнен левее туловища играющего – рука окажется

выпрямленной, будет удар накатом выполнен правее туловища играющего – образуется слишком острый угол сгиба в локте, и в обоих случаях острого, быстрого, опасного для противника удара не получится.

Конечно, удар накатом слева легче выполнять тем, кто применяет горизонтальную хватку ракетки. Больше того, именно возможность активной игры слева является несомненным преимуществом горизонтальной хватки.

При накате слева, так же как и справа, мячу придается верхнее вращение. Это означает, что мяч после наката, попадая на вертикально расположенную ракетку, отскочит вверх (рис. 8).

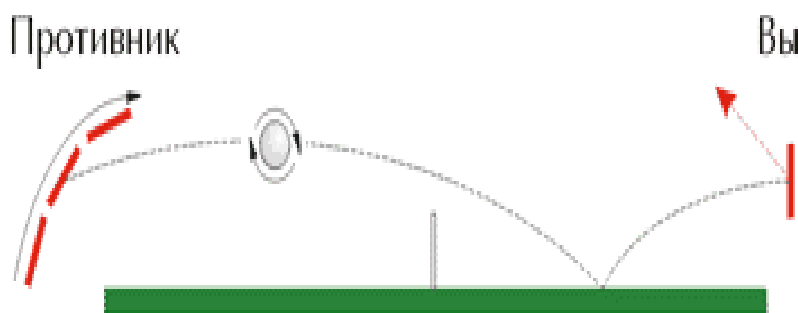


Рис. 8

Чтобы скомпенсировать вращение, мяч необходимо принимать также накатом (рис. 9).

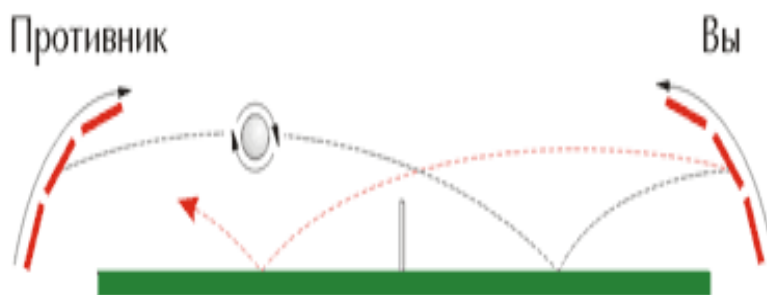


Рис. 9

Удар накатом слева легче выполнять тем игрокам, которые выбрали горизонтальную хватку ракетки. Но Чжуан Цзедун, Го Яохуа, З. Руднова доказали, что при кропотливой работе над техникой удара слева его можно выполнять, и не без успеха, и при вертикальной хватке.

## 1.6. Удар накатом справа

Такой удар – главное средство атаки и для тех, кто держит ракетку горизонтально, и для тех, кто держит ее вертикально. Практически неограниченная величина замаха при этом ударе позволяет вложить в него особую мощь.

При ударе накатом справа ударная позиция характеризуется в первую очередь тем, что туловище развернуто вправо, вправо развернуты и носки ступней ног: правая ступня смотрит носком вправо, ступня левой ноги тоже немного повернута вправо.

Тяжесть тела в начале удара на правой ноге, правое плечо опущено ниже левого.

Угол между правым плечом и туловищем к моменту удара  $35-40^\circ$ , угол сгиба в локте между плечом и предплечьем к моменту удара  $95-105^\circ$ , плоскость ракетки вертикальна, перпендикулярна полу или немного отклонена назад (рис. 10).



Рис. 10

Все характеристики ударной позиции относятся к моменту, когда мяч и ракетка начинают контактировать, а раньше, при замахе, могут создаваться любые углы и скорости, соответствующие индивидуальным скоростным и силовым возможностям играющего. Следует обратить внимание при этом на два момента: ракетка должна подойти к мячу хоть на сантиметр, но снизу (это обеспечит верхнее вращение при ударе); скорость движения при подходе к мячу должна быть такой, чтобы к ней можно было существенно прибавить, развить в момент удара ускорение.

Из описаний ударной стойкой ненапряженная кисть постепенно поворачивает ракетку из вертикального в горизонтальное положение, выполняя удар по верхней половине задней части мяча и по его верхней части.

Предплечье энергично сгибает руку в локте, с большим ускорением изменяя угол, который был в начале ( $95-105^\circ$ ) на острый.

Плечо из заднего положения перемещается вперед, максимально продвигая при этом вперед локоть (по длине пути локтя вперед и судят о качестве удара – чем больший путь прошел локоть вперед, тем лучше удар).

Туловище осуществляет перенос тяжести тела с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперед.

Чтобы удар получился быстрым, острым, надо соблюсти два условия: первое – совместить по времени ускорение предплечья и перенос тяжести тела с правой ноги на левую, второе – перед ударом занять описанную позицию очень точно и выполнить удар впереди туловища играющего (не сбоку, не сзади).

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между плечом и туловищем меньше  $35-40^\circ$  или угол сгибая руки в локте острый, это означает, что игрок находится слишком близко к мячу, и есть необходимость переместиться влево. Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым плечом и туловищем больше  $35-40^\circ$  или угол сгиба руки в локте больше  $105^\circ$ , это означает, что игрок находится слишком далеко от мяча, и есть необходимость переместиться вправо.

Верхнее вращение мяча при этом ударе идентично вращению при накате слева (рис. 8 и 9).

### 1.7. Топ-спин

Топ-спин – это удар с сильным верхним вращением, является разновидностью наката.

Все ударные позиции, рабочие функции отдельных частей руки (кисть, предплечье, плечо и туловище), место выполнения удара относительно туловища играющего, углы сгиба в локте те же, что и при накатах справа и слева. Особо подчеркиваем: и слева, так как на практике нередко приходится сталкиваться с увлечением топ-спинами только справа. Понятно, что, как и при накате справа, при правом топ-спине (рис. 11) можно добиться большей мощи удара, чем при таком же ударе слева, при левом топ-спине (рис. 12). Это с лихвой компенсируется быстрой скрытностью направления удара и охватом большей игровой зоны.

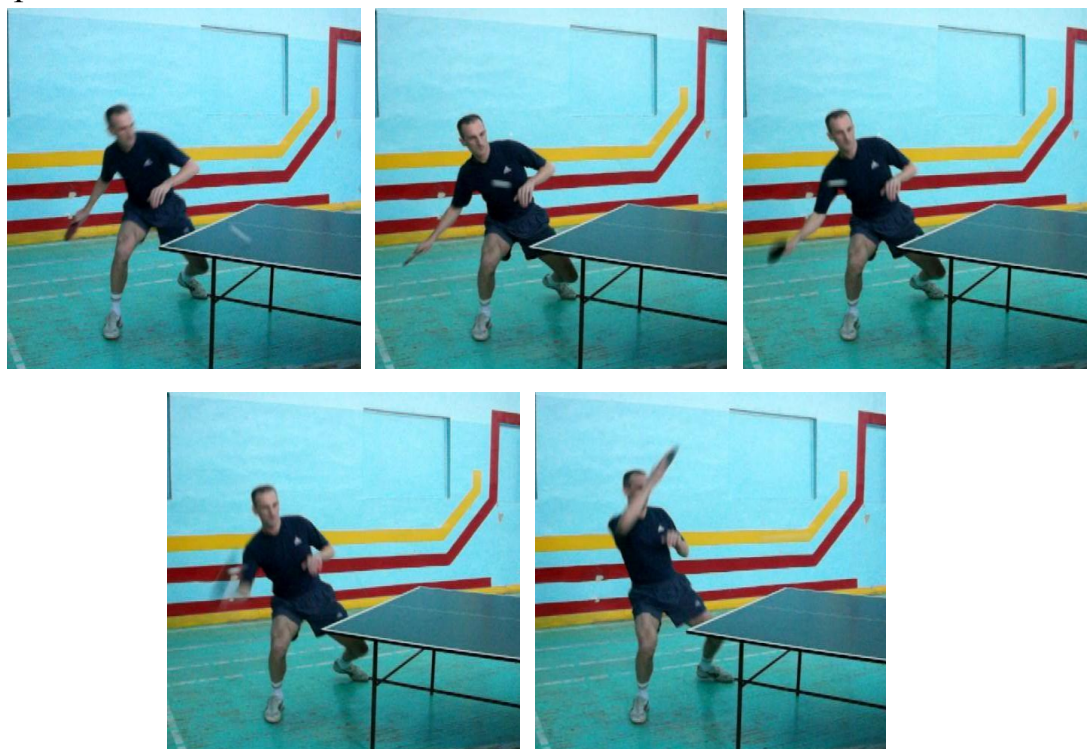


Рис. 11

В отличие от наката при топ-спине удар выполняется только накладкой, как бы без участия фанеры. Удар, при котором ракетка движется по касательной к поверхности мяча, придает мячу особо сильное верхнее вращение. Любого удара следует избегать. Это вовсе не означает, что при топ-спине ракетка движется только вверх. Кисть, как и при ударе накатом, поворачивает ракетку из вертикального положения в закрытое, ракетка движется вперед, но постепенно изменяет угол наклона и лобового удара не происходит.



Рис. 12

Есть еще вариант топ-спина справа, который называют боковым. Разница в выполнении прямого топ-спина и бокового заключается в том, что руку с ракеткой заводят к мячу сбоку, кисть опущена чуть больше.

## 1.8. Подачи

Роль подач как средства атаки с первого удара сегодня признана всеми. Подачи в современном настольном теннисе представляют собой особый прием, существенно отличающийся от всех других, используемых в игре. Конечно, основной задачей остается введение мяча в игру. Однако в последнее время подача применяется и как средство активного нападения, позволяющее выиграть очко непосредственно после ее выполнения.

В действиях при подаче много характерного для других технических приемов. Например, для наката и подрезки. Тем не менее здесь можно выделить специфические черты, присущие только подачам:

- подброшенный мяч должен находиться в строго определенном месте, характерном для данного способа подачи;
- он не имеет поступательного движения и вращения;
- траектория полета мяча после подачи ограничивается ближней к подающему половиной стола;
- начальные условия постоянны – можно не торопясь занять любое положение и принять любую стойку.

Подачи очень разнообразны. Существуют подачи, позволяющие использовать сильнейшие стороны своей техники, а также подачи, мешающие сопернику вести активную игру.

Движения мяча с ракеткой определяют особенность техники этого приема. Существуют четыре типа подач. К ним относятся прямое движение, маятникообразное («маятник»), челночное («челнок»), веерообразное («веер»). Последние три относятся к обманным подачам.

При выполнении прямой подачи (рис. 13) рука с ракеткой движется почти горизонтально. Удар ракеткой по мячу можно наносить прямо или под некоторым углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, во втором приобретает его, причем направление вращения зависит от направления движения ракетки.



Рис. 13

При выполнении подачи «маятник» (рис. 14) рука описывает полуокружность, двигаясь сначала вниз-в сторону, затем вверх-в сторону. Как и при прямой подаче, игрок принимает левую или правую стойку (в зависимости от того, какой стороной обращена к мячу ракетка – закрытой или открытой).



Рис.14



Исходя из того, когда в начале, середине или в конце выполнения приема наносится удар, мяч приобретает соответственно нижнее, боковое или верхнее вращение. Эта быстрая, резкая подача весьма затрудняет противнику определение момента удара.

Для подачи «челнок» (рис. 15) характерно возвратно-поступательное движение ракетки. В момент соударения ракетки с мячом наступает мгновенная остановка, после чего ракетка движется в обратном направлении. Ударяют по мячу обычно до остановки или сразу же после нее.

В зависимости от выбора точки удара мячу может быть придано одно из двух противоположных по направлению вращений. Существенную роль играет и то, в какой плоскости движется ракетка – в горизонтальной или вертикальной. В одном случае будет верхнее или нижнее вращение, в другом – боковое вращение (вправо или влево).

При подаче «веер» рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу обычно выполняют в восходящей части дуги, в верхней точке или в конце движения.



Рис. 15

Соответственно, этому мячу придается верхнее, боковое или нижнее вращение. А вот будет оно вправо или влево, определяется направлением движения руки. Необходимо отметить, что подача «веер» (так же как и подача «челнок») является одной из наиболее трудных.

## 1.9. Передвижения

Значимость правильности передвижений возрастает с повышением игровых скоростей и в связи с необходимостью обеспечить занятие ударной позиции за более короткое время.

При всех видах передвижений: сначала занять правильную позицию, затем выполнить удар.

Отсюда очевидно и другое требование к передвижениям: любые действия по подготовке к удару должны начинаться с ног, то есть ноги должны в своей работе опережать движения рук.

Самым простым и рациональным способом передвижения является одношажный (рис. 16).

Для него характерны два момента, которые в значительной степени определяют правильность применения и исполнения этого способа передвижения:

– движение к мячу начинает ближайшая к нему нога и делает один шаг, а вторая подтягивается скользящим движением до положения ударной позиции (ступни – на ширине плеч или чуть шире); в зависимости от силы отталкивания, скорости выполнения, величины шага, этот способ передвижения может выглядеть то как шаг, то как выпад, то как прыжок, но принцип перемещения ног при этом остается одним и тем же; при таком способе перемещения ноги никогда не пересекаются.

Одношажный способ передвижения обеспечивает надежность перемещения практически во всех случаях игры в ближней и средней зоне (за исключением очень косых мячей).

Когда же приходится преодолевать большие расстояния, применяется двухшажный способ, при котором сначала разноименная нога (вправо – левая, влево – правая) выполняет шаг в сторону, пересекая опору одноименной ноги, после чего разноименная нога становится опорной, и тогда выполняется второй шаг одноименной ногой как при одношажном способе (рис. 17).

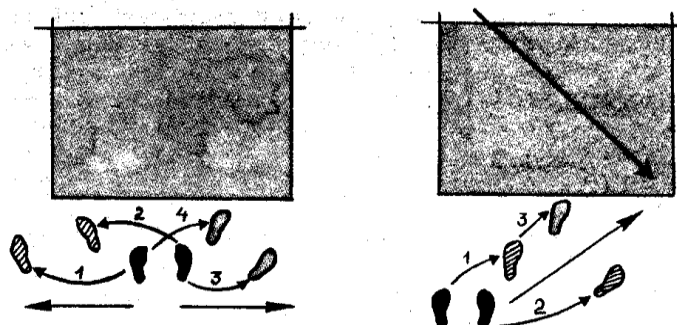


Рис. 16, 17

Наиболее часто двухшажный способ применяют спортсмены, предпочитающие атаковать ударами справа. Им необходимо усвоить отличие передвижений в правой позиции в направлении правого угла от передвижений в этой же позиции в сторону левого угла: при передвижении вправо разноименная нога проходит при первом шаге впереди одноименной (правой), а при передвижении влево разноименная (правая) нога выполняет первый шаг, пересекая левую сзади.

Существуют разные способы перемещений в паре, но все они объединены одной идеей: пути партнеров, по возможности, не должны пересекаться, особенно после выполнения удара, на обратном пути.

Самый распространенный способ перемещения в паре – круговой (рис. 18 а).

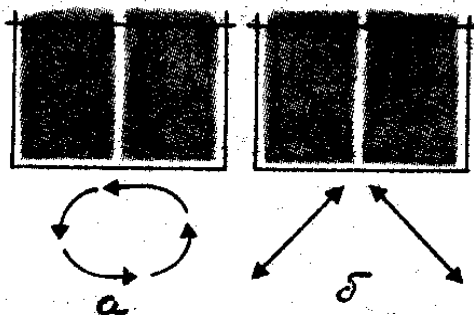


Рис. 18 а, б

После удара партнер № 1 выполняет шаг в сторону-назад, освобождая место партнеру № 2 для выполнения удара как в одиночной встрече, а сам выполняет перемещение назад – в середину, в позицию, которую занимал партнер № 2 во время предыдущего удара. Затем партнеры меняются ролями. Круговой способ чаще (но это отнюдь не является обязательным условием использования) применяется спортсменами защитного плана, выполняется в любую сторону, но чаще они передвигаются по часовой стрелке. В этом варианте передвижений правило непересечения путей партнеров может быть обеспечено почти идеально.

При очень быстром темпе игры самым подходящим является способ передвижений, при котором каждый партнер отходит в свой, заранее оговоренный угол (рис. 18, б). Партнер № 1, выполнив удар у стола как в одиночной встрече, отходит в сторону-назад. В это время партнер № 2 занимает позицию у стола как в одиночной встрече и, выполнив удар, отходит в другую сторону-назад и т. д. Особенно показан этот способ перемещений, если партнеры имеют разностороннюю игру (например, один играет преимущественно справа, другой атакует преимущественно слева).

## II. ТАКТИКА ИГРЫ

### 2.1. Стратегия и тактика ведения игры

Между техникой и тактикой игры существует самая тесная связь. Чем шире арсенал приемов и лучше их выполнение, тем легче осуществлять задуманные комбинации.

Выполнение какого-то технического приема само по себе не может рассматриваться в тактическом плане. Основным тактическим элементом является комбинация, т. е. серия ударов по мячу. Поскольку реализуемая игроком комбинация, естественно, встречает резкое противодействие со стороны соперника, она не только не всегда приводит к желаемому результату, но иногда вообще не доводится до конца. За время розыгрыша одного очка может быть проведено несколько комбинаций, в выполнении которых принимают участие оба игрока.

Принципы ведения партии в целом правильно назвать стратегией игры. Она определяется действиями спортсмена на протяжении розыгрыша нескольких очков, переходом от одних комбинаций к другим, от нападения к защите и т. д. Еще в большей степени это относится к проведению встречи в целом, когда встает вопрос о выборе возможных вариантов игры в отдельных партиях.

Технические приемы, которыми владеет спортсмен, а также его возможности при выполнении тех или иных комбинаций определяют стиль его игры. Двух одинаковых игроков в плане тактической подготовки не существует. Однако существуют группы схожих по манере игры спортсменов, которым присущи определенные технико-тактические приемы.

Игроки нападающего стиля предпочитают в основном игру накатом или топ-спином слева или справа либо и слева и справа в ближней зоне. Различными комбинациями ударов, большей частью с верхним вращением мяча, они стремятся заставить противника проиграть очко или послать высокий мяч, чтобы по нему выполнить завершающий удар. Если соперник сам выполняет атакующие удары, то они стараются ответить на них встречным накатом, играя в контрнападении.

Игроки защитного стиля большинство мячей принимают подрезкой, придавая им нижнее вращение. Для того чтобы отбить сильные удары, им приходится отходить от стола и играть в средней и задней зонах. Сами они нападают редко, обычно когда нападающий случайно зависит мяч. Главное же для них – разнообразной подрезкой и сменой направления полета мяча добиться, а иногда и просто дожидаться ошибки противника.

Разделение стилей игры на защитный и нападающий весьма приближенно. Дело в том, что каждый игрок нападающего плана владеет хотя бы в малой степени элементами защитной игры, и наоборот, любой спортсмен, играющий в защите, умеет выполнять отдельные атакующие удары. Есть спортсмены, владеющие почти в одинаковой степени и тем и другим; есть

спортсмены, защищающиеся преимущественно накатом, а есть и такие, у которых прием мяча подставкой равносильен нападению.

Исчерпывающий и вместе с тем логически обоснованный разбор игровых комбинаций обязательно должен включать анализ различных вариантов собственных действий в зависимости от ответных ударов соперника. Кроме того, необходимость системного подхода к вопросу о тактике требует при рассмотрении комбинаций исходить из основных целей и задач игры с учетом технического арсенала как самого спортсмена, так и его противника.

Представляется целесообразным рассмотреть принципы ведения игры, связанные с изменением направления и дальности полета мяча, а также его вращения. Под изменением направления и длины удара в зависимости от положения противника подразумевается не только твое ведение игры, при котором спортсмен направляет мяч в неудобное для противника место. Это целесообразно лишь на завершающем этапе комбинации, чтобы вынудить противника ошибиться или зависить мяч. Чаще выгоднее дать сопернику удобный мяч, например, для нападения, чтобы потом застать его врасплох контрударом.

Тактические комбинации требуют достаточно детальной отработки на тренировках. Не следует пренебрегать овладением технических вариантов, которые кажутся однообразными. Порой однообразное ведение игры оказывает весьма эффективное воздействие на противника. Направлять мячи в одну точку, например, когда соперник бьет по разным углам, совсем не просто. С другой стороны, эта самая однообразная игра, будучи применена против разностороннего активного игрока, часто приводит к выигрышу нескольких очков, особенно если перед тем велась комбинационная игра.

Одним из наиболее действенных тактических вариантов является игра укороченными у сетки ударами. Противник, во-первых, не может атаковать, а во-вторых, вынужден, принимая такие мячи, вплотную подходить к столу.

Сложность игры низкими укороченными ударами определяется тем, что точность в сочетании с небольшой скоростью мяча очень трудно обеспечить при активной нападающей игре противника. Укороченный удар или серия таких ударов может поставить соперника в затруднительное положение только тогда, когда мяч после отскока не уходит за пределы стола. В противном случае он получает возможность не только сберечь силы, но и перейти к нападению.

Говоря о тактических вариантах ведения игры, необходимо подчеркнуть, что использование плоских ударов целесообразно только при эпизодическом их употреблении. Выполнение нескольких таких ударов, во-первых, резко снижает точность, особенно если соперник использует приемы с сильным вращением мяча; во-вторых, дает сопернику возможность активно отыгрывать сравнительно простые мячи.

Боковые вращения, выполняемые несколько раз подряд, тоже принимают не часто. В противном случае утрачивается их точность, да и противник после двух-трех ударов привыкает к ним.

Использование комбинаций, основанных на чередовании плоских и подрезанных мячей, обычно характерно для игры в защите, где совершенно плоских мячей, как правило, не бывает (они не обеспечивают нужной точности). Гораздо целесообразнее непрерывное чередование сильной и слабой подрезок. Оно очень неприятно для противника (неприятно в гораздо большей степени, чем чередование коротких и длинных мячей справа и слева).

Придавая мячу сильное нижнее вращение после серии плоских ударов, ставят целью вынудить соперника ошибиться, послать мяч в сетку. Почти плоский удар, выполненный после серии сильных подрезок, напротив, часто приводит к завышению противником мяча. Оба этих защитных варианта игры обычно применяют игроки защитного плана в игре против активного нападения, чаще всего из средней или дальней зоны. В таких случаях, если игра ведется близко от стола, для выполнения плоского удара используют подставку.

Комбинации, в которых сочетаются удары, придающие мячу верхнее вращение, и плоские удары, использовать нецелесообразно, так как замаскировать их выполнение весьма трудно. Другое дело – создание сильных и слабых вращений. Топ-спин после серии накатов, а еще лучше простой накат после серии топ-спинов – излюбленная комбинация нападающего игрока в игре со спортсменом, предпочитающим вести борьбу защитного плана. Особенно хороших результатов можно достичь, маскируя выполнение удара с изменением вращения, т. е. выполняя топ-спин движением, похожим на накат – в первом случае, а во втором – накат движением, похожим на топ-спин. Еще более эффективное воздействие оказывает замаскированный, как принято говорить, ложный топ-спин.

В отличие от этих комбинаций чередование боковых вращений трудно выполнить незаметно, поскольку движения руки и ракетки направлены в противоположную сторону. Кроме того, траектории полета при вращениях вправо и влево значительно отличаются друг от друга, что позволяет принимающему игроку легко определять вид вращения.

Смена верхнего вращения нижним и наоборот является эффективным оружием. Наиболее целесообразно менять их после серии одинаковых мячей; мяч с сильным нижним вращением, посланный ведущим нападающую игру после серии накатов, часто застаёт противника врасплох и может с успехом использоваться во встречах с игроком как нападающего стиля, так и защитного.

Смена нижнего вращения на верхнее чаще всего используется спортсменом, игравшим в защите, при переходе в нападение (или при выполнении одиночного удара), а также при активном ведении борьбы – в начале атаки.

Тактические варианты игры являются в определенной мере условными, поскольку не учитывают действий соперника, стиля его игры. Тем не менее знание их необходимо: они являются теми «кирпичиками», из которых строится игра. Конечно, это простые конструкции, но они представляют собой «фундамент» тактики.

## **2.2. Целевые комбинации**

Сначала остановимся на тех основных понятиях, которыми будем оперировать.

Сильный элемент – технический прием, которым лучше всего владеет спортсмен и который способствует созданию выигрышной ситуации. Это, как правило, атакующий прием.

Сильная сторона – сторона игрового пространства, с которой он применяет свой сильный элемент.

Выигрышное положение – ситуация, при которой характер посланного противником мяча позволяет игроку последующими ударами выиграть очко. Наиболее простой пример – завышение мяча противником.

Использование выигрышного положения – совокупность действий, приводящая к выигрышному положению.

Выход на свою сильную сторону – система действий спортсмена, вынуждающая противника направить ему мяч, позволяющий использовать сильный элемент.

Основные тактические комбинации – это комбинации нападающего плана против игрока такого же плана или защитного, а также игрока защитного плана против игрока нападающего плана.

## **2.3. Комбинации нападающей игры против игрока нападающего плана**

Здесь не требуется учитывать действия противника. Каждый стремится быть лидером. Успешно проводя свой тактический замысел, спортсмен может полностью навязать противнику свою игру. Если это не удастся, он все равно действует по своему плану. Точно так же, как не меняет рисунка своей игры соперник.

1. Подача, после которой следует непосредственный или косвенный выигрыш очка (под косвенным выигрышем понимается завышение мяча противником).

2. Подача с применением сильного элемента, направленного на непосредственный или косвенный выигрыш очка. Комбинация эта более распространена, чем предыдущая. Дело в том, что большинство подач, направленных на непосредственный выигрыш очка, обманные и, следовательно, не могут претендовать на успешный результат, если противник разгадает подачу. Поэтому нельзя рассчитывать, что все комбинации первого типа будут выполнены по запланированной схеме.

3. Выигрыш очка сразу или после нескольких ударов при неточной игре соперника. Эта комбинация практически представляет собой использование выигрышного положения. Именно так отвечает спортсмен на любую тактическую или техническую ошибку противника.

4. Прием подачи укороченным ударом с последующим созданием выигрышной ситуации. Использование таких ударов дает игроку большие тактические возможности. Ведь после укороченного мяча можно дать длинный, затем снова укороченный, заставив тем самым противника потратить силы на быстрое, но совершенно бесполезное перемещение от стола и опять к столу. Более того, такая игра дает возможность «загонять» соперника по углам. Поскольку в этом случае сильно «закрутить» мяч противнику очень трудно, то облегчаются условия выполнения нестандартных приемов, основанных на боковом вращении.

5. Прием подачи вращением, лучше боковым, с последующим переходом к сильному элементу. Трудные подачи с вращением успешнее всего принимают с верхней подкруткой (легкими топ-спинами). Даже относительно слабый топ-спин позволяет легче перехватить инициативу, а использование бокового вращения создает предпосылки для двойного вращения мяча.

6. Вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. Далее противник выполняет сильнейший элемент. Отвечать на него целесообразно по одному из вариантов:

- крученая «свеча»;
- подставка и направление мяча в туловище или неудобное для приема место;
- создание сильного нижнего вращения и направление мяча в место, удобное для удара (с целью вызвать ошибку);
- контригра сильным элементом из средней зоны.

Приведенные комбинации с полным правом могут применяться и в процессе розыгрыша очка.

#### **2.4. Комбинации нападающего игрока против игрока защитного плана**

Защищающийся игрок привык отдавать мячи пассивно, он меньше рискует и соответственно меньше допускает ошибок при приеме подач. Поэтому комбинация «подача – выигрыш очка» здесь не является типичной. При такой игре большой удельный вес приобретают комбинации, разыгрываемые в процессе розыгрыша очка.

1. подача с применением сильного элемента для последующего выигрыша очка. Она довольно проста, поскольку для ее выполнения практически годится любая подача, после которой противник не смог бы отразить мяч коротким ударом.

2. Выполнение сильного элемента и последующая игра укороченными ударами или нестандартная игра.

Случай, когда после сильного элемента создается выигрышное положение, здесь не рассматривается, поскольку он не отличается от соответствующей комбинации в игре нападающего игрока нападающего плана. Использование укороченных ударов или нестандартная игра после выполнения



сильного элемента ставит своей целью добиться выигрышного положения, если это не удалось сделать единичным или неоднократным его применением. Само собой разумеется, что если такая игра не позволила достичь выигрышного положения, целесообразно повторно применить сильный элемент.

3. На активный элемент противника ответ своим сильным элементом. Эта комбинация не сложна. Основной мотив ее использования – простота и надежность выполнения.

4. Прием подачи противника укороченным ударом и дальнейшее выполнение сильного элемента. В этом случае соперник лишен возможности сильно подрезать мяч, что создает предпосылки для удобного выполнения сильного элемента; тот факт, что противник оказывается в ближней зоне, позволяет нападающему занять выигрышное положение.

5. Нестандартный прием укороченной подачи и дальнейшее выполнение сильного элемента.

Принимать укороченную подачу простым способом во встрече с игроком защитного плана опасно, поскольку легко попасться на одну из редких, но излюбленных комбинаций противника, применяемую в решающий момент для непосредственного выигрыша очка.

6. Прием обманной подачи созданием мячу верхнего вращения. Эта комбинация аналогична приему обманной подачи, описанной в предыдущем разделе. Обманная подача – оружие нападающего, и если ее подает игрок защитного плана, то и отношение к нему в данный момент должно быть как к нападающему.

## **2.5. Комбинации игрока защитного плана против активно атакующего**

Они в основном зависят от действий противника. Выигрыш очка происходит либо в результате ошибки атакующего игрока, либо тогда, когда последний своими действиями создает выгодную для соперника ситуацию. Свой сильный атакующий элемент игрок защитного плана выполняет, как правило, один раз, что усложняет его прием противником.

1. После отражения мяча из второй игровой зоны (прием сильного элемента противника) – атакующий удар по защитному укороченному мячу. Это использование ошибки игрока нападающего плана, давшего такой мяч, что к нему можно успеть подбежать. Удар защищающегося в этой комбинации должен обладать силой завершающего удара, иначе последует контрудар, особенно опасный для соперника, оказавшегося не в своей игровой зоне.

2. После серии низко летящих мячей, направленных в левую сторону соперника, – сильный элемент в противоположную сторону. Сильным элементом в подобных комбинациях обычно является выполнение удара с сильным нижним вращением мяча. Смысл комбинации – спровоцировать игрока нападающего плана на ошибку мнимой простотой удара (для этого мяч

слегка завышается, что притупляет бдительность соперника: он недооценивает силу нижнего вращения).

3. Укороченная подача с последующим атакующим ударом. Это единственная по-настоящему атакующая комбинация игрока защитного плана. Эффект ее заключается в неожиданности. Используют ее не часто и преимущественно в решающие моменты игры, в конце партии.

4. Обманная подача и реализация выигрышного положения в случае ошибки игрока нападающего плана.

Комбинации, в которых так или иначе используются преимущества разных накладок ракетки, могут выполнять игроки любого стиля, но все же чаще их применяют приверженцы защитного стиля.

### **III. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

В процессе обучения важную роль играют:

- самоконтроль обучающегося во время занятий с преподавателем;
- самостоятельная работа студента помимо учебных занятий.

Во время учебных занятий учащийся при освоении техники различных ударов должен придерживаться следующих принципов:

1. При выполнении удара необходимо сначала занять ударную позицию, затем выполнить удар.

2. Удар выполняется впереди туловища спортсмена.

3. Каждому мячу – сознательно придавать вращение.

4. Каждый удар должен сопровождаться переносом тяжести тела (при всех ударах справа – с правой ноги на левую, при всех ударах слева – с левой ноги на правую).

5. Каждый удар должен иметь замах.

6. При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения ракетки, а величина ускорения (возрастание начальной скорости к моменту удара по мячу).

7. Удар по возможности должен быть выполнен в высшей точке отскока.

8. Движение ракетки во время удара должно быть максимально направлено вперед.

На начальном этапе обучения на совершаемые ошибки указывает преподаватель, дает рекомендации по их исправлению.

По мере повышения технического мастерства учащийся должен уметь определять, вследствие несоблюдения какого-либо (либо каких) из принципов была допущена ошибка, и что необходимо сделать для ее устранения. Умение правильно анализировать большинство своих ошибок самостоятельно будет свидетельствовать о хорошем уровне технической подготовленности.

Во время внеучебных занятий возможна самостоятельная работа с партнером, либо без него. С партнером целесообразно выполнение тех технических элементов, ударов, которые уже разучены с преподавателем, и навыки их выполнения достаточно хорошо закреплены. Это будет

способствовать совершенствованию технического мастерства. Новые технические элементы, недостаточно изученные, не рекомендуется выполнять самостоятельно во избежание заучивания неправильной техники игры.

Без партнера можно использовать стенку-отражатель для выполнения ударов, имитационные упражнения, а также жонглирование мяча.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для студ. высш.учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под. ред. Г.В. Барчуковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

2. Железняк Ю. Д. Теория и методика спортивных игр : учеб. для высш. проф. образования / [Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 460 с.

3. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов – М. : Информпечать, 2012. – 192 с.

4. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец / пер. с англ. Белозеров О. – М. : ВистаСпорт, 2005. – 272 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
I. ТЕХНИКА ИГРЫ .....	5
1.1. Хватка ракетки .....	5
1.2. Стойка .....	6
1.3. Удар откидкой слева .....	7
1.4. Удар откидкой справа.....	8
1.5. Удар накатом слева .....	9
1.6. Удар накатом справа.....	11
1.7. Топ-спин.....	13
1.8. Подачи.....	14
1.9. Передвижения .....	17
II. ТАКТИКА ИГРЫ .....	19
2.1. Стратегия и тактика ведения игры.....	19
2.2. Целевые комбинации.....	22
2.3. Комбинации нападающей игры против игрока .....	22
2.4. Комбинации нападающего игрока .....	23
2.5. Комбинации игрока защитного плана .....	24
III. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	26

*Навчальне видання*

## **ТАКТИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ**

Методичні рекомендації для студентів та викладачів  
фізичного виховання

(російською мовою)

У п о р я д н и к КРАСУЛЯ Андрій Васильович

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір *К.С. Столяренко*

Підписано до друку 5.02.2015. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 1,63. Обл.-вид. арк.1,7.  
Тираж 5 пр. Зам №

*План 2014/15 навч. р., поз. № 5.6.4 в переліку робіт кафедри*

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.