

**Министерство высшего и среднего  
специального образования Республики  
Узбекистан**

**Андижанский Государственный Университет  
имени З.М.Бобура**

На правах рукописи

**Шириев Тимур Рафикович**

**МАГИСТЕРСКАЯ  
ДИССЕРТАЦИЯ**

**Тема : «Спортивная подготовка юных теннисистов»**

**Специальность :**

**«Теоретические основы физической культуры»**

**Научный руководитель :**

**Работа проверена и  
рекомендована на защиту.  
Заведующий кафедры  
«Теоретические основы  
Физической культуры »**

\_\_\_\_\_ **Н. Юлдашев**

\_\_\_\_\_ **Х. Солиев**

## **Тема : «Спортивная подготовка юных теннисистов»**

### **I. Глава.**

#### Введение

1.1 История возникновения и развития н/тенниса в Узбекистане до 1991 года.

1.2 Становление и состояние н/тенниса с 1992 года по настоящее время.

Выводы.

### **II. Глава. Особенности формирования техники н/тенниса у юных теннисистов**

2.1 Обучение техническим приёмам в настольном теннисе.

2.2 Современные методы технической подготовки юного теннисиста.

2.3 Тактические действия.

### **III. Глава. Методика физической подготовки юного теннисиста**

3.1 Общая физическая подготовка.

3.2 Специальная физическая подготовка.

3.3 Планирование подготовки.

3.4 Другие виды подготовки теннисиста.

### **IV. Глава. Заключение.**

## Литература

### Введение

Спорт в независимом Узбекистане является составной частью духовного и физического развития молодого поколения. Не случайно президент Республики И.А. Каримов отмечал : «Традиционный культ здоровья нужно восстановить и поставить на почётное место рядом к культом семьи. Сегодня повсеместно возрождаются разнообразные виды спорта, Узбекистан уверенно заявляет о себе в международном спортивном сообществе» ( И.А. Каримов, 1992 г )

Одним из широко распространённых видов спорта является н/теннис, который представляет собой увлекательный и полезный вид спорта. В арсенал технических приёмов этой игры входят стремительное передвижение вперёд и назад, быстрые прыжки вправо и влево и многие другие элементы спорта. Регулярной тренировкой можно развить в себе такие природные качества, как мгновенное мышление, реакция, подвижность, ловкость и выносливость, воспитать такие черты характера как сообразительность и смелость, упорство и решительность.

В настоящей диссертационной работе рассматриваются основы техники, тактики, значение воли, значение физической, специальной подготовки, занимающиеся н/теннисом.

В настоящей работе я попытаюсь охарактеризовать методы, средства спортивной подготовки теннисистов.

Источники, как книги по н/теннису так и литература приведены в конце работы. Даны ссылки на все цитируемые источники.

## **1.1 История возникновения и развития н/тенниса в Узбекистане до 1991 года.**

В 1927 году, когда в Москве и Ленинграде появились первые чемпионы, в столице Узбекистана не только были уже знакомы с существующими в то время правилами игры, но и проводились постоянно матчи между командами клубов «Красный печатник», «Профинтерн», «Красный транспортник», «Динамо», «Связь», и клуба имени Кафанова.

Первый чемпионат Ташкента был организован в 1926 году в большом зале клуба Дома объединений ВСНХ.

Победила команда «Красный печатник» в составе : М. Бодрова, П. Бородина, Логвиненко, П. Кравченко, М. Карачевцевой, М. Гавриловой, А. Арнтгольц.

Успех печатников закономерен, так как физкультурный кружок их клуба являлся одним из старейших кружков города. Он был организован в 1923 году.

Благодаря М.Д. Топоровой, ныне заведующей музеем спортивной славы Республиканского комитета физкультуры и спорта при совете Министров УзССР, сохранилась уникальная фотография тех времён, на которой запечатлена одна из встреч на первенство города.

Первыми призёрами Ташкента тогда стали А. Серапионов, М. Бодров, А. Арнтгольц среди мужчин; М. Карачевцева и Максимычева среди женщин.

Вещи, как и люди, несут в себе дух времени. Можно, пользуясь воображением и фантазией, нарисовать только приблизительно картину того периода в развитии н/тенниса в Узбекистане.

Вот как писали в те годы газеты «Правда востока» и «Комсомолец востока» об этом сравнительно молодом виде спорта.

### **1926 год**

Командный розыгрыш первенства города по пинг-понгу закончился финальным матчем между сильнейшими командами города – печатниками и «Профинтерн».

Большой зал клуба Дома объединений ВСНХ не смог вместить всех физкультурников, желающих посмотреть игру лучших пинг-понгистов города.

С напряжённым вниманием зрители следили за игрой пятой пары. Они решали судьбу матча. Играли сторонники «резаных мячей» - Сорвин (печатники) и Беседнов («Профинтерн»). Первый нападает, второй – обороняется.

Первый счёт выигрывает Беседнов со счётом 7:5. Следующие две части игры, а с ними и матч заканчивается победой Сорвина.

Весьма интересно происходила игра между чемпионами клубов – Серпионовым («Профинтерн») и Бодровым (печатники). Первую часть игры выиграл Серпионов со счётом 6:3. С таким же счётом геймов выигрывает Бодров у Серпионова в следующей половине игры. В напряжённой атмосфере прошёл решающий третий счёт. Бодров, проиграв в начале 4 гейма, после выигрывает подряд 5 и имеет счёт «больше» в последней игре. Ещё один мяч, и победа обеспечена, но силы изменили. Он проигрывает сет, а с ним и матч.

Сильнейшая пинг-понгистка города Карачевцева (печатники) выиграла у Максимычевой («Профинтерн») со счётом 6:2 и 6:3 – неважный для неё результат.

В общем финальный матч по пинг-понгу закончился полной победой печатников со счётом 6:3.

**1927 год**

### **Первенство по пинг-понгу**

Заканчиваются внутрикружковские соревнования по пинг-понгу у печатников. Состязания проходят с подъёмом. Помещение, где проводятся матчи, всегда переполнено зрителями. Хорошо поставлена организационная сторона.

На первое место вышел без поражения Бодров. На втором месте оказался Логвиненко. Он проиграл Бодрову и Агасьянцу. На третье место вышел Арнтгольц, имея три поражения.

В женской группе первенство заняла Карачевцева. На второе место вышла Гаврилова.

### **Печатники – победили**

Печатники и «Профинтерн» - два клуба, жесткоконкурирующие между собой за первенство города по пинг-понгу. 18 января по вызову профинтерновцев состоялся междуклубный матч в пинг-понг.

Соревновались 14 мужских пар и 3 женских.

Все ярые патриоты пинг-понга собрались в клубе печатников, чтобы посмотреть игру лучших пинг-понгистов города.

Начали матч в 7 часов вечера, а закончили в 3ч. 3 мин. утра. Несмотря на это, большой зал читальни был переполнен зрителями.

Наиболее интересная игра происходила между лучшими пинг-понгистами этих клубов, Арнтгольц (печатники) и Серпионов («Профинтерн»). Выиграл Арнтгольц со счётом 6:3, 12:14, 6:3. Чемпион клуба печатников – Бодров – выиграл у Алпатова 7:5, 4:6, 6:2.

Бородин (печатники), разгромив в первом сете «всухую» Евдокимова («Профинтерн»), после проиграл.

В женской группе Карачевцева (печатники) хорошо выиграла у Бадамовой («Профинтерн») 6:0, 6:0.

Матч закончился победой печатников. Они выиграли 9 партий и проиграли 7.

Здесь необходима небольшая справка о ведении счёта, бытовавшем в то время в н/теннисе. Судя по данным газетных информационных, в Узбекистане счёт в н/теннисе вёлся как в большом теннисе, когда для выигрыша встречи необходимо было выиграть 6 партий – геймов. В каждом гейме выигрыш каждого мяча со своей подачи был неравнозначен. Так, например, первый выигранный мяч давал 15 очков, второй – 30, третий – 40, четвёртый – победу в гейме. При счёте в матче 6:6 игра велась до преимущества с разницей в два гейма : 8:6, 9:7, и т.д.

В одной из газет тех времён описана товарищеская встреча, которая велась более восьми часов кряду. «Виной» этому, очевидно, являлись правила игры : вышеуказанное правило на «больше-меньше» и потеря подачи, как в волейболе, без учёта проигранного мяча.

Система счёта была унифицирована, т.е. обязательна для всех играющих в н/теннис, ещё в 1926 году, но в нашей республике оно «запоздало» и введена несколько позднее.

Эти чудом сохранившиеся вырезки из газет являются не только свидетельством раннего зарождения н/тенниса в нашей республике, но и реликвией советской печати в Узбекистане.

В 30-х годах наметился спад в узбекском н/теннисе. К причинам этого явления можно отнести отсутствие залов ( на открытом воздухе играть трудно – лёгкий ветерок вносит в игру свои коррективы ) ; стали популярны военизированные виды спорта и такие массовые игры, как футбол и волейбол.

Только в 1952 году состоялся чемпионат УзССР (следует заметить, сразу же на следующий год после первого чемпионата СССР), где первыми чемпионами республики стали В. Белоцерковский среди мужчин и М. Ячменева (Гаврилова) у женщин.

С этого года регулярно стали проводиться чемпионаты Узбекистана.

Появилась целая группа сильных спортсменов : А. Кадыров, Лаптев (первый тренер чемпионки Европы, мастера международного класса Ф. Булатовой), Г. Гуринов, М. Зейгер, В.Ткаченко, Ю. Мохов, Р. Сунчелеев, Л. Шмуклер, А.Вахидов, В.Качинский, Л. Грудский среди мужчин. С. Ганова, С. Хабибова, З. Саидова, Н. Журавлёва, В. Шин, Т. Матвеева, М. Тугузбаева, А. Ким, С. Ковалева у женщин.

Среди этих чемпионов Узбекистана лучшими теннисистами, кто защищал честь нашей республики на первенство СССР и международных соревнованиях, необходимо выделить Н. Одинаеву, Л. Грудского, А. Ким, С. Ковалёву, Н. Журавлёву, Ф. Булатову и Т. Матвееву.

Ганова и Одинаева члены сборной команды УзССР, заняли 6 место на III Спартакиаде народов СССР в женской паре, а И. Муминов первым получил звание «Заслуженный тренер УзССР», подготовивший успешное выступление этих спортсменок.

Л. Грудский (тр. Шмуклер), не будучи ещё чемпионом Узбекистана, занял 3-место на первенстве СССР среди юношей во Львове в 1972 году, 4-е место на международном турнире в г. Могилеве в 1978 году, 1-е место на юношеском ЦС «Спартак» в Черкассах в 1979 году и одержал победы над членами сборной СССР Фурсовым, Шубиным, Шапиро, Хярмсом, Закаряном, Креересом, А.Ким (тр. Ким Е.) вместе с Ф. Булатовой стали чемпионами СССР среди девушек в Караганде в 1978 г.

Н. Журавлёва (тр. Шмуклер) в составе сборной команды Среднеазиатской железной дороги со своими земляками К.Ерёменко и А.Салиевым привезла «золото» общекомандной победы и 1-е место в командном зачёте среди женщин на первенстве ЦС ДСО «Локомотив», которое проводилось в Симферополе в 1976 году.

С. Ковалёва (тр. Ким Е.) стала серебрянным призёром первенства Минпроса СССР и чемпионкой ЦС «Урожай».

Т. Матвеева (тр. Хабибова, Шмуклер) – самая молодая из чемпионов Узбекистана выиграла международный турнир в Могилёве в 1984 году ; второе место на 1-х Всесоюзных юношеских играх в Ленинграде в 1985 году, 1-е место в женской паре с Меликян А. (Ашхабад) ; а в 1985 году заняла VII место во взрослом турнире чемпионата СССР.

Особое место занимает среди наших теннисистов Флюра Булатова (тр. Шмуклер), гордость не только Узбекистана, но также советского н/ тенниса.

## **1.2 Становление и состояние н/тенниса с 1992 года**

### **по настоящее время.**

В 1992 году у руля национальной сборной команды Узбекистана по н/теннису становится Бурханходжаев Саидикром Усманходжаевич. Став главным тренером национальной сборной команды Узбекистана, перед ним стояла не лёгкая задача. В годы перестройки, когда наше государство стало независимым, нужно было поднимать н/теннис во всех областях, работал главный тренер на износ, в то время ещё больше полон сил и энергии, он совсем не жалел себя. Большое внимание он уделял молодому поколению, вызывал на сборы самых перспективных спортсменов таких как : братьев Шириевых Альберта и Тимура, Нилюфар Сотволдиеву, Руслана Оразметова, Манзуру Иноятову, Севару Кадырову, Саиду

Бурханходжаеву, Шахнозу Ачилову и т.д. Слабых ещё совсем не опытных спортсменов он старался ставить с более опытными игроками со стажем, такими как : Таня Матвеева, Вадик Кузьмин, Дмитрий Танцура, Андрей Кулаков, Алишер Камилов, Светлана Мотова, Руслан Шушеров и т.д., матевирировал это тем что мы одна единая команда и мы должны помогать друг другу , если мы будем тренироваться в полную силу и не показывая пальцем на слабых, только тогда у нас будет хороший результат. Главный тренер говорил : сейчас у каждого из Вас на много больше шансов чем у тех ребят, которые играли при СССР. Независимый Узбекистан идёт по пути, избранному его народом , наша цель : свободная и процветающая Родина, и мы с вами должны принести как можно больше побед нашему государству. Мы должны дать знать о себе о том, что в Узбекистане любят н/теннис не просто так, а на уровне мирового масштаба.

**Результаты чемпионатов мира с 1993 года национальной сборной Узбекистана по н/теннису в командном зачёте**

| <b>Год и место</b>              | <b>Участники, игравшие за страну</b>                       | <b>Место (мужчины)</b> | <b>Участницы, игравшие за страну</b> | <b>Место (женщины)</b> |
|---------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|------------------------|
| 1993<br>Гётерборг<br>( Швеция ) | Кулаков Андрей<br>Полегаев<br>Александр<br>Шахакимов Жалил | 68                     | Мотова Светлана<br>Юрченко Татьяна   | 40                     |
| 1995<br>Тянь-Зинь<br>( Китай )  | Камилов Алишер<br>Полегаев<br>Александр<br>Шахакимов Жалил | 63                     | Мальцева Татьяна<br>Мотова Светлана  | 51                     |
| 2000<br>КуалаЛампур             | Камилов Алишер<br>Шириев Тимур                             | 70                     | Бурханходжаева С<br>Иноятова Манзура | 59                     |

|                                |   |    |  |    |
|--------------------------------|---|----|--|----|
| ( Малайзия )                   | Шушеров Руслан  |    | Сотволдиева Н  |    |
| 2001<br>Осака<br>( Япония )    | Камилов Алишер<br>Шириев Альберт<br>Шириев Тимур<br>Шушеров Руслан  | 63 | Бурханходжаева С<br>Иноятова Манзура<br>Сотволдиева Н                    | 44 |
| 2004<br>Доха<br>( Катар )      | Камилов Алишер<br>Шириев Альберт<br>Шириев Тимур<br>Дюгай Александр | 68 | Бурханходжаева С<br>Иноятова Манзура<br>Гета Светлана                    | 49 |
| 2006<br>Бремен<br>( Германия ) | Шириев Тимур<br>Цой Евгений<br>Каримов Анвар                        | 81 | Иноятова Манзура<br>Бурханходжаева С<br>Гуфранова Римма<br>Аюбова Мадина | 47 |

**Результаты чемпионатов мира с 1993 года национальной  
сборной Узбекистана по н/теннису в личном, парном, смешанном  
зачёте**

| <b>Год и место</b>              | <b>Участники, игравшие за страну</b>  | <b>Личные</b>  | <b>Парные</b>  | <b>Смешанные</b>   |
|---------------------------------|---|--|--|--|
| 1993<br>Гётерборг<br>( Швеция ) | Кулаков Андрей<br>Полегаев<br>Александр<br>Шахакимов Жалил<br>Мотова Светлана<br>Юрченко Татьяна  | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128 | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не играл<br>за выход в 32 проиг<br>за выход в 32 проиг | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не играл<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128 |
| 1995<br>Тянь-Зинь<br>( Китай )  | Камилов Алишер<br>Полегаев<br>Александр<br>Шахакимов Жалил<br>Мальцева Татьяна<br>Мотова Светлана | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128 | не играл<br>не играл<br>не играл<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128                     | не играл<br>не играл<br>не играл<br>не играла<br>не играла   |
| 1997<br>Манчестер<br>( Англия ) | Камилов Алишер<br>Полегаев<br>Александр   | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128   | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128                                   | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128                                       |

|                                   |   |   |   |  |
|-----------------------------------|---|---|---|--|
|                                   | Таран Вадик<br>Бурханходжаева С<br>Гета Светлана<br>Сотволдиева Н   | не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128   | не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128                                     | не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128                        |
| 1999<br>Эндховен<br>( Голландия ) | Камилов Алишер<br>Шушеров Руслан<br>Старостина Анна<br>Ачилова Шахноза  | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128  | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128              | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128 |
| 2001<br>Осака<br>( Япония )       | Камилов Алишер<br>Шириев Альберт<br>Шириев Тимур<br>Шушеров Руслан<br>Бурханходжаева С<br>Иноятова Манзура<br>Сотволдиева Н | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128 | не играл<br>не играл<br>не играл<br>не играл<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не играла | не играл<br>не играл<br>не играл<br>не играл<br>не играла<br>не играла<br>не играла            |
| 2003<br>Париж<br>( Франция )      | Шириев Тимур<br>Дюгай Александр<br>Бурханходжаева С<br>Иноятова Манзура   | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128  | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128              | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128 |
| 2005<br>Шанхай<br>( Китай )       | Шириев Альберт<br>Цой Евгений<br>Каримов Анвар<br>Гета Светлана<br>Иноятова Манзура<br>Бурханходжаева С                     | не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попал в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128                         | не играл<br>не играл<br>не играл<br>не играла<br>не попала в сетку 128<br>не попала в сетку 128             | не играл<br>не играл<br>не играл<br>не играла<br>не играла<br>не играла                        |

Посмотрев эти таблицы можно сделать выводы, как национальная сборная по настольному теннису развивается с 1993 года. Хочу отметить, с приходом нового старшего тренера, н/теннис развивается в Узбекистане не быстрыми темпами, а очень быстрыми темпами. С 1993 года национальная сборная регулярно участвуют во всех чемпионатах Мира, чемпионатах Азии, открытых чемпионатов Европы, PRO TOUR –ах и показывают хорошие результаты.

### **1.3 Выводы**

Развитие спорта идёт сегодня семимильными шагами. Совершенствуются методы тренировки, острее и упорнее становится борьба на турнирах, количество которых неуклонно возрастает. В общем русле накопления знаний, совершенствования уже будто бы до конца познанных истин, естественно развивается и н/теннис. И я, без чувства ложной скромности, убеждён : то, о чём говорится в этой работе, лишь первая попытка объединить под одной обложкой всё то достойное внимание, что уже сегодня, именно сегодня, накоплено андижанской школой настольного тенниса. А это, естественно, предопределяет то, что каждый раздел работы может быть расширен, исследование тех или иных методов тренировок и соревновательной практики углублено. Что, разумеется, и произойдёт на деле : появятся новые теоретические работы, тренеры, сами спортсмены в своей повседневной работе откроют более совершенные пути к достижению высот спортивного мастерства.

Хотелось бы верить, что и эта небольшая работа окажет определённое содействие тем, кому дороги интересы настольного тенниса.

## **II. Глава. Особенности формирования техники н/тенниса у юных теннисистов**

### **Обучение техническим приёмам в настольном теннисе.**

Хватка – это способ держания ракетки. И в зависимости от выбора типа хватки может быть определен стиль игры, а правильность ее выполнения напрямую связана с точностью и силой удара.

Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов.

В современном настольном теннисе различают два принципиально непохожих типа хватки - «европейский» и «азиатский».

### **Европейская хватка**

Уже само название этой хватки говорит об её исключительной популярности среди европейских спортсменов.

В 60-х - 70-х годах, поставленные перед необходимостью готовиться к встречам с ведущими европейскими спортсменами, руководители Федераций настольного тенниса ряда азиатских стран стали усиленно насаждать европейский способ держания ракетки среди спортсменов своих стран.

Многие из этих спортсменов добились выдающихся результатов на чемпионатах мира, Азии и на международных турнирах, и сейчас в странах Азии этот способ получил полные права гражданства и развивается параллельно с традиционной для азиатов хваткой «пером».

Термин «европейская хватка» стал сегодня скорее историко-географическим, он вовсе не выражает сущности этого способа держания ракетки. Однако термин этот традиционен и используется повсеместно.

Куда более чётко выражает суть описываемого способа держания ракетки другой термин - «горизонтальная хватка».

Ракетка при горизонтальной хватке вкладывается в ладонь, как при рукопожатии. Ребро ракетки направлено в выемке между большим и указательным пальцами. Большой палец лежит по краю резиновой накладке с одной стороны плоскости ракетки, указательный - по краю другой стороны ракетки. Средний, безымянный и мизинец обхватывают

и легко поддерживают ракетку за ручку, не сжимая её. Ракетка при этом находится в горизонтальном положении.

При правильном положении в руке ракетка является её продолжением и действовать ракеткой в игре будет так же легко и естественно, как если бы удар выполнялся кистью самой руки. Это положение ракетки в особенно важно, ибо только обхват плоскости ракетки большим и указательным пальцем ещё не гарантирует универсальных возможностей горизонтальной хватки.

Небольшой поворот ракетки в кисти или прогибание запястья в ту или иную сторону выводит ракетку из плоскости предплечья и делает движения неестественными, сложными, ограниченными по амплитуде.

Подушечки большого и указательного пальцев обладают повышенной чувствительностью, и их активность в хватке, а тем самым, и в выполнении ударов, во многом определяет специфику хватки, техники, стиля.

Активное участие подушечки большого пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов слева, а указательный палец аналогично «контролирует» удары справа.

Только хватка, при которой поверхности игровой плоскости ракетки касаются подушечки и большого, и указательного пальцев, позволяет точно выполнять технические приёмы игры и слева, и справа.

Простейшие опыты подтверждают значение тонких тактильных ощущений при выполнении ударов. Стоит надеть на большой и указательный пальцы обыкновенные металлические напёрстки, как точность и уверенность в игре падают даже у достаточно квалифицированных спортсменов.

## Азиатская хватка

Так же, как и термин «европейская хватка», подобное обозначение типа скорее говорит о географической традиционности, нежели, собственно о способе держания ракетки. В самом деле, наибольшее распространение эта хватка получила в азиатских странах (хотя, как указывалось выше, и в этих странах в последние 25-30 лет успешно развивается и хватка, традиционно именуемая «европейской»).

Выдающиеся успехи азиатских спортсменов на мировых чемпионатах пятидесятых - шестидесятых годов толкнули и многих спортсменов и тренеров в Европе на путь использования непривычной для них хватки в своих странах (хотя, как остроумно заметил многократный чемпион мира легендарный Виктор Варна, азиаты побеждали не благодаря применению хватки «пером», а несмотря на то что применяли эту хватку).

Среди европейских игроков появилось немало талантливых игроков, применявших нетрадиционную для европейцев «азиатскую» хватку, соответственно употребление эпитета «азиатская» утратило свою актуальность. Другие, реже используемые у нас в практике и литературе термины «вертикальная хватка», «хватка пером» действительно описывают существо данного способа держания ракетки.

Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки у её основания - с одной стороны ракетки, а средний, безымянный и мизинец лежат на другой стороне плоскости ракетки. При таком положении пальцев хватка действительно напоминает держание ручки или карандаша при письме (отсюда и название хватки - «пером»), а ракетка принимает вертикальное положение в руке.

При вертикальной хватке мало, однако, добиться вертикального положения ручки ракетки и формального обхвата «пером», необходимо

ещё, как и при горизонтальной хватке, стремиться естественно слить ракетку и предплечье в единое целое.

В рамках правильного положения ракетки в руке, при котором ракетка становится естественным продолжением руки, возможны разновидности вертикальной хватки, которые не ограничивают свободу и лёгкость движений, но обуславливают технические и стилевые особенности игры.

При более открытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для активной игры слева и выполнения мощных атакующих ударов справа, однако снижаются возможности для выполнения кручёных ударов топ-спином. При этой разновидности «хватки пером» большой и указательный пальцы образуют «клещи» на лицевой, игровой стороне ракетки, средний палец в согнутом положении лежит посередине обратной стороны, а безымянный и мизинец в свободно согнутом положении накладываются на средний. Эта разновидность вертикального способа держания ракетки получила в практике наименование «китайской» - её применяют многие известные китайские мастера, играющие «пером».

При более закрытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для выполнения кручёных ударов справа (в том числе, и завершающих), однако снижаются возможности для ведения темповой игры, активной игры слева, проведения мощных ударов. При этой разновидности вертикальной хватки большой и указательный пальцы обхватывают «кольцом» ручку ракетки на лицевой стороне игровой плоскости, а три выпрямленных пальца (средний, безымянный, мизинец) располагаются на обратной стороне веерообразно или сомкнутыми, но несколько сдвинутыми к краю ракетки. Такую разновидность

«азиатской» хватки много лет применяли ведущие японские спортсмены, видно поэтому её принято называть «японской».

Начиная с 70-х годов всё большее распространение начинают получать комбинированные варианты вертикальной хватки, авторы которых стремятся соединить лучшие качества обеих разновидностей: возможности ведения двухсторонней мощной атаки и способность поддержания высокого темпа - от «китайской» и способность к сильному вращению мяча - от «японской».

При комбинированных вариантах вертикальной хватки «клещи», образуемые большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещаются с выпрямленными тремя пальцами на обратной стороне, или наоборот, «кольцо», образуемое вокруг ручки большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещается с согнутым положением трёх остальных пальцев посередине обратной стороны.

При всех разновидностях вертикальной хватки очень велика роль тактильных ощущений, при такой хватке подушечки большого и указательного пальцев всегда активно участвуют в игре.

### **Преимущества и недостатки вертикальной и горизонтальной хватки**

Преимущества и недостатки вертикальной и горизонтальной хваток следует оценивать по главному критерию современного настольного тенниса - по фактору времени. Преимущество во времени является решающим в современной игре. Если игра ведется в таком темпе, что у противника остается достаточное количество времени для подготовки к ответному удару, то тип хватки уже значения не имеет, результат зависит только от правильности выполнения, технического навыка.

С позиций временных вертикальная хватка дает преимущество, если спортсмен, применяющий такую хватку, не затрачивает много времени и усилий на передвижения вдоль стола, а играет напротив середины стола, как ударами справа, так и ударами слева. В таком случае игра одной стороной ракетки становится преимуществом, не затрачивается время на «переворачивание» ракетки при переходах от игры слева к игре справа и наоборот.

Если же спортсмен, применяющий вертикальную хватку, играет в правосторонней стойке в левом углу и пользуется для игры со всего стола преимущественно ударами справа, то это ведет к явной потере временного превосходства. В такой ситуации явное преимущество получает игрок, который при горизонтальной хватке широко использует ее возможности применения активной двухсторонней игры без потери времени на передвижения вдоль стола.

Горизонтальная хватка облегчает соединение атакующих ударов с промежуточными и защитными.

Наконец, при горизонтальной хватке возможен чисто защитный стиль игры.

Особым преимуществом горизонтальной хватки является удобства для нанесения атакующих ударов слева. А ведь именно во время выполнения удара слева легко замаскировать направление удара. Удар слева можно выполнять с 75 процентов игровой площади стола без особых затрат времени на передвижения и без особых энергетических трат.

И так, если как следует, всесторонне использовать горизонтальную хватку, она дает неоспоримые преимущества.

И все же, выбор хватки индивидуален для каждого игрока. Одни, как известно, любят арбуз, а иные – свиной хрящик.

## *Стойка*

Игровые стойки следует разделить на стойки (позиции) для выполнения различных ударов и стойку для приема подач противника.

*Рассмотрим стойку на приеме и общие вопросы стойки.*

Стойка на приеме прежде всего должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении - влево, вправо, вперед, назад. Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола.

*Так написано во всех учебниках.*

Но что это означает конкретно - «чуть согнуты в коленях»? В практике этот угол сгиба можно определить так : попробуйте совершить несколько пружинистых раскачиваний, а потом остаться в нижнем положении такого раскачивания. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей: и для приема подач, и для выполнения отдельных ударов.

Что конкретно означает - «пятки оторваны от пола»? Это означает и стойку, и передвижения на передней части ступни (не на носочках - это не балет!). Если сравнивать наши профессиональные перемещения со стартом спринтера, то сразу припоминается, что спринтеры даже искусственно отрывают пятки от земли при старте и отталкиваются передней частью ступни за счет стартовых колодок.

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 передвижений 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).

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 именно отводится назад правое плечо и правая часть туловища, а не левое 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-то и дает выигрыш во времени и позволяет маскировать направление полета мяча, придает особую притягательность игре слева.

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.

Многие ведущие спортсмены на приеме подачи едва заметно переступают ногами, как бы раскачивают центр тяжести. Такое переступание обеспечивает старт сходу, а старт с ходу всегда быстрее, чем старт с места (сравните с теми же спринтерами в эстафете - скорость тех, кто стартует сходу на 2-ом, 3-ем и т.д. этапах всегда больше, чем у того, кто стартует с места на первом этапе).

*Стойка свободна, а внимание - напряжено.*

Часто класс игры увязывают с природной быстротой реакции спортсмена.

Действительно, разные люди обладают различным уровнем быстроты реакции, и в этом виде спорта, где скорости очень велики, уровень этого качества должен был бы сыграть, казалось, решающую роль.

Но, после того как в семидесятых годах ученые разных стран провели ряд исследований по скорости реакции, выяснилось, что скорость полета мяча при остром ударе настолько превышает скорость самой хорошей реакции (скорость полёта мяча и скорость реакции соотносятся примерно 10:7), что важнее не собственно быстрота реакции, а умение правильно наблюдать за действиями противника, за полетом мяча на первом отрезке пути.

Уже по подготовительным действиям противника часто можно довольно точно определить характер вращения мяча и направление его полета. Например, от замаха (вверх или вниз) зависит, верхнее или нижнее вращение получит мяч. Замах за спину при ударах накатом или топ-спином справа почти всегда означает, что мяч полетит в левый угол, сильно отведенная вправо рука (и ракетка) в замахе при этих же ударах почти всегда означают удар по диагонали стола; сильно развернутые корпус и ноги при ударе справа оставляют больше шансов на удар в

направлении от левого угла до середины, более «прямая» по отношению к столу позиция противника при ударах справа означает удар в направлении от середины стола до правого угла.

Очень большую информацию несет место начального контакта мяча на ракетке: при подрезке начальный контакт мяча с верхней частью ракетки означает, что сильное нижнее вращение не будет придано, и, наоборот, начальный контакт мяча с нижней частью ракетки при подрезке означает, что скорее всего мячу будет придано сильное нижнее вращение («запил»); при нападающем ударе выполнение удара носом ракетки означает, как правило, более прямой удар, а выполнение удара близко к ручке обычно обуславливает диагональный удар.

Наконец, **первые 2-3 сантиметра** отлета мяча от ракетки противника **несут максимум информации**, в первую очередь, о направлении полета мяча и характере его вращения. В самом деле, мяч, отлетевший от ракетки противника (даже всего-то на пару сантиметров) вправо, уже, очевидно, не повернет влево (за исключением очень-очень редких случаев ударов с боковым вращением, но мяч при таких ударах летит довольно медленно, и такими ударами можно пренебречь при обсуждении вопросов, связанных с быстротой полета мяча); мяч, отлетевший от ракетки противника влево, разумеется, уже не свернет вправо.

Наблюдение за подготовительными действиями противника, наблюдение за моментом его удара, наблюдение за первыми сантиметрами полета мяча после его удара (+ предугадывание из накопленного опыта) позволяют объективно оценить характер вращения и направление полёта мяча и как можно раньше приступить к ответным действиям.

Поэтому чрезвычайно важно научиться смотреть на мяч противника перед ударом и непосредственно во время удара.

**Грубейшей ошибкой** является усиленное внимание к мячу в момент собственного удара.

Опыт показывает, что для безошибочного выполнения собственных ударов (при **достаточно** сформировавшемся двигательном навыке) вполне хватает так называемого **«периферического» зрения, а основное внимание должно быть направлено на сторону и удар противника.**

По существу, все упражнения, которые применяют тренеры «для развития и совершенствования быстроты реакции» направлены на совершенствование **наблюдения** за мячом на особо важных отрезках его полета - подлет к противнику (тогда противник с его подготовительными действиями попадает в поле зрения), контакт ракетки противника с мячом, первые 2-3 сантиметра полета мяча после удара противника.

Чрезвычайно эффективным для выработки такого умения наблюдать за мячом «в районе противника» является простейший тренажер, прозванный в среде спортсменов «бабушкиными очками». Это, действительно, любая ненужная очковая оправа, у которой нижняя половина заклеена (закрыта) темной материей или просто черной, не пропускающей свет, бумагой (например, фотобумагой). Ширина щели, позволяющей вести наблюдение «за той стороной», подбирается индивидуально для каждого игрока и может постепенно сужаться, уменьшая зону наблюдения.

«Реактивные» очки с успехом применимы на любом уровне.

У новичка, надевшего такие очки, исключается возможность наблюдения за мячом в излюбленный неопытными спортсменами

момент собственного удара по мячу, очки вынуждают его постоянно направлять внимание «на ту сторону», на удар противника, на его ракетку и первый отрезок пути полёта мяча после его удара.

Для квалифицированного спортсмена размеры зоны наблюдения могут постоянно изменяться.

Мышечное напряжение и напряжённость внимания - далеко не одно и то же, это - очень разные понятия, очень разные вещи.

К сожалению, часто, особенно при приёме подачи, они выступают как взаимосвязанные.

**Необходимо сразу учиться при очень напряжённом и сосредоточенном внимании держать в ненапряжённом состоянии мышцы рук, ног, плеч, спины, шеи и даже лица.**

Нужно учиться поддерживать только тот тонус, который необходим для быстрого ответа, особенно для быстрого старта ногами.

### **Накат справа**

Независимо от способа держания ракетки (вертикальная хватка, горизонтальная хватка или разновидности) атакующий удар справа является наилучшим способом проведения мощной, острой атаки. Это обусловлено возможностью при ударе справа выполнить широкий, практически ничем не ограниченный, замах и «вложить» в удар массу тела.

До удара спортсмен занимает развёрнутую позицию; развёрнута правая ступня, и несколько повёрнута ступня левой ноги. Развёрнуты и плечи, правое плечо отведено для замаха вправо, назад и вниз, а перед ударом опущено ниже левого (Не левое впереди и выше, а именно правое отведено и опущено!).

К моменту удара угол между правым плечом и туловищем составляет 40-45 градусов, угол сгиба в локтевом суставе - 95-100 градусов. Подчеркиваю, - к моменту удара. До удара по мячу, до вступления в контакт мяча и ракетки возможно выполнение любого замаха и эти подготовительные действия могут быть различны по внешней форме, сугубо индивидуальны. Важно только, чтоб ракетка пришла к мячу снизу (перед ударом нужно добиться, чтоб ракетка была, ну, хотя бы, на миллиметр ниже мяча) - это гарантирует верхнее вращение.



Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым плечом и туловищем меньше 40 градусов, или угол сгиба в локтевом суставе меньше прямого - значит, спортсмен слишком близко находится к мячу, а если а если эти углы, соответственно, больше 50 и 105 градусов, или, если рука вовсе выпрямилась - значит, спортсмен находится слишком далеко от мяча.

Во время выполнения удара каждая часть руки и туловище выполняют свои функции:

- **плечо** должно пройти как можно больший путь вперёд, максимальное продвижение локтя вперёд (а значит, и плеча) позволяет контролировать правильность удара,

- **предплечье** за счёт сгибания руки в локте обеспечивает быстроту движения, величину ускорения.
- **кисть, абсолютно воздушная, ненапряжённая** поворачивает (поворачивает, а не переворачивает!) ракетку из **ОТКРЫТОГО** положения в **ЗАКРЫТОЕ**, придавая тем самым верхнее вращение мячу.
- **туловище** осуществляет молниеносный перенос центра тяжести тела с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперёд и увеличивая ускорение, правое плечо в конце удара выше левого.

Очень важно, чтобы **ускорение, создаваемое предплечьем и ускорение туловищем** «не разъехались», а **совпали бы по времени**.

Небезразлично, в какой последовательности отдельные части руки и туловища вступают в удар: первой в удар вступает кисть, её свободный поворот (а она должна быть ненапряжённой, как надутая резиновая перчатка) обеспечивает свободу движения предплечья, затем плеча и туловища. Попытки введения отдельных частей руки в иной последовательности приводят к скованности, напряжённости действий (всё это легко проверить на практике).

Крайне существенно положение ракетки, плеча, предплечья в пространстве во время выполнения ими своих ударных функций. Они должны продвигаться в пространстве, если так можно выразиться, ребром вперёд, обеспечивая тем самым наилучшие аэродинамические предпосылки для максимально быстрого продвижения вперёд, рассекая сопротивляющуюся воздушную массу - сравните с выполнением имитационных движений в воде; неслучайно, лучшим средством для спортсменов, у которых плечо или предплечье продвигаются под

неверным углом - плоскостью плеча или предплечья вперёд, являются упражнения по рассеканию толщи воды.

### **Накат слева**

Может быть, в отличие от наката справа, левый удар не так мощен, но он всегда быстр, им можно легко и неожиданно для соперника изменить направление полёта мяча, им можно выполнять удары с 2/3 стола.

Преимущество этого удара в том, что он выполняется в положении лицом к столу. Уже перед ударом спортсмен занимает позицию, при которой ступни практически параллельны; левое плечо несколько сзади и ниже правого.

К моменту удара угол сгиба руки в локтевом суставе - 90-95 градусов.

Определяющим в качестве выполнения удара накатом слева является наличие большого замаха: плечо до предела отводится к туловищу, предплечье тоже активно участвует в замахе.

Особенностью удара накатом слева является то, что он может быть успешным, только если контакт мяча с ракеткой **произойдёт прямо перед игроком.**



Здесь, как и при накате справа, важно, чтобы ракетка пришла к мячу хоть на миллиметр снизу, а к моменту удара по мячу спортсмен принял описанную выше ударную позицию. Если удар будет произведён не перед туловищем игрока, невозможно добиться необходимого угла сгиба руки в локтевом суставе: удар произойдёт левее туловища игрока - рука окажется выпрямленной, если удар произойдёт правее туловища игрока - образуется слишком острый угол в локте.

Функции отдельных частей руки и туловища сходны с теми, что и при ударе накатом справа:

- **плечо** движется **вперёд** и определяет силу удара; плечо должно пройти как можно больший путь вперёд; так же, как и при ударе накатом справа, максимальное продвижение локтя из заднего положения вперёд определяет качество удара,
- **предплечье** за счёт поворота руки вокруг локтя **определяет быстроту удара, величину ускорения**; предплечье, пройдя вертикальное положение, продолжает движение вперёд,
- **кисть**, такая же свободная, ненапряжённая, и здесь выполняет чрезвычайно ответственную функцию - **поворачивает ракетку из ОТКРЫТОГО положения в ЗАКРЫТОЕ**, придавая тем самым мячу верхнее вращение,
- **туловище** при ударе накатом слева работает не так широко, как при накате справа, но также **осуществляет перенос центра тяжести тела** (теперь - с левой ноги на правую), обеспечивая дополнительное продвижение ракетки вперёд, увеличивая ускорение, и вкладывая массу тела.

Ускорение, развиваемое предплечьем, должно по времени совпасть с переносом тяжести тела.

Отдельные части руки вступают в удар в знакомой нам последовательности: кисть, затем предплечье, потом плечо и туловище. Предплечье продвигается вперёд, используя оптимальные аэродинамические положения, рассекая воздушную массу. Плечо при этом ударе физически не имеет возможности уже со старта находиться в положении, повернутом ребром вперёд, в начале удара плечо смотрит вперёд всей плоскостью, но во время удара оно постепенно поворачивается вокруг своей оси и принимает положение вперёд ребром, обретая и лучшее аэродинамическое положение для быстрого продвижения.

### **Советы**

- Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом 100 - 110° как для наката справа, так и слева. Большой угол в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара. Слишком маленький - сократит амплитуду движения.
- Особое внимание обратите на движение в локтевом суставе. Локоть должен остаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Для контроля положите левую руку на сгиб правой руки и, придерживая локоть, выполните как накат справа, так и слева.
- При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка должна находиться на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже. После окончания удара «нос» ракетки поднят вверх, а сама она оказывается у головы на уровне глаз или чуть ниже.
- Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой так, чтобы удар происходил в вершине равностороннего треугольника, который образуют стопы ног и ракетка.

- Движение выполняйте плавно, с постепенным ускорением. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом.
- Для увеличения поступательной скорости не забывай в момент удара переносить вес тела с одной ноги на другую: при накате слева - с левой ноги на правую, а при накате справа – наоборот.

### **Топ-спины**

Современный вид технических приёмов - удары топ-спином справа и слева являются разновидностью ударов накатом, ударов с верхним вращением.

Для топ-спина характерны те же принципы выполнения ударов, те же ударные позиции, что и для накатов.

Позиция для выполнения удара схожа с позицией для выполнения накатов.

Движение удара и при накате, и при топ-спине направлено вперёд.

Но отличают топ-спины выполнение ударов, в основном, только накладкой: резина + губка (без активного участия фанерного основания ракетки), за счёт сцепления поверхности резины с мячом; использование вращательных свойств губки; исполнение ударов иным местом ракетки (накат выполняется серединой нижней части ракетки, топ-спин - серединой верхней части ракетки); и несравненно большая величина ускорения.

Для выполнения топ-спина более важен качественный материал покрытия ракетки.

При выполнении топ-спина особенно важно резкое возрастание скорости на отрезке от соприкосновения мяча с ракеткой до момента

отрыва мяча от ракетки. **Ускорение!** При топ-спине ускорение существенно больше, чем при накате (у хороших игроков конечная скорость в 20 раз превышает начальную). Удар топ-спином – короткий по времени, но длинный – по продолжительности контакта ракетки с мячом.

Мяч, получивший сверхсильное вращение, имеет более выгнутую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой противника, имеет быстрый и неожиданный отскок - это обеспечивает надёжность.

Некоторое время топ-спинов панически боялись, да и по сей день принимают их довольно пассивно, думая больше о приёме топ-спина, а не об атаке по нему. В то же время примеры многих ведущих (и не самых ведущих) игроков мира показывают, что те спортсмены, которые по-настоящему владеют техникой игры, могут постоянно атаковать с топ-спинов накатами и острыми ударами, используя при этом большой запас кинетической энергии, который придаётся мячу при топ-спине.

Так же, как при выполнении наката, так и при выполнении топ-спина, ракетка не должна быть наклонена вперёд.

Сегодня разумно использование этого удара в следующих целях:

- чтоб мяч летел на сторону противника ещё быстрее, чем при обычных накатах и острых ударах,
- чтоб подготовить проведение острой атаки (после топ-спина легко остро атаковать).



Тактическое применение топ-спина крайне разнообразно: он применяется для начала атаки, для перехвата инициативы.

Тактически топ-спин в разных ситуациях несет разные функции: быстрый, навесной, зависающий, боковой.



Навесной топ-спин - для выхода в основную позицию, быстрый - для увеличения скорости полета мяча, после топ-спина - легко проводить прямую атаку, острый удар.

Так же, как и при накате, ракетка в начале удара не должна быть наклонена вперед, при большом наклоне ухудшается зрительный контроль. Большой наклон ракетки эффективен только при очень быстром и мощном топ-спине.

При топ-спине слева ввиду ограниченных возможностей для замаха нужно несколько развернуть туловище вокруг вертикальной оси.

### Советы

- При выполнении топ-спина справа замах необходимо выполнять из правосторонней стойки с большим разворотом плеч и отведением выпрямленной руки чуть назад. Это позволит вложить

в движение больше энергии. Однако уводить руку слишком далеко назад не рекомендуется - это затруднит быстрый разгон ракетки.

- Для создания большего замаха при выполнении топ-спина слева руку с ракеткой чуть выпрями и опусти к левому бедру, а плечи разверни влево так, чтобы оказаться почти правым боком к столу. Такое положение при замахе позволяет использовать силу не только руки, но и туловища.
- Для придания мячу большего вращательного и поступательного движения перед началом удара ноги согни больше, чем при накатах, как бы подсев под мяч, а в момент удара активно их разогни с одновременным переносом веса тела вперед с одной ноги на другую.
- Чтобы придать наибольшую скорость руке с ракеткой, в момент взаимодействия с мячом активнее работай кистью и предплечьем.
- Ударяй по мячу при выполнении топ-спина по касательной. Чем тоньше сцепление мяча с ракеткой, тем лучше. Контролировать это можно по звуку. Если слышно лишь легкое шуршание или слабый звук удара, значит, удар выполнен правильно, по касательной, накладкой.
- Чтобы придать мячу нужную траекторию и направление полета, рука с ракеткой должна обогнать мяч. При этом туловище и рука по инерции могут уходить далеко в сторону. Замечено, что резкая остановка руки после отскока мяча от ракетки снижает точность управления его полетом,
- После выполнения топ-спина старайтесь как можно быстрее занять новую исходную позицию и подготовиться к выполнению следующего удара.
- Для обучения технике топ-спинов (как справа, так и слева) рекомендуется использовать велоколесо, которое, кроме того,

позволяет совершенствовать такие важные для игры в настольный теннис физические качества, как быстроту движений, взрывную силу, скоростную выносливость.

### **Скидка справа**



### **Скидка слева**



### **Подрезка справа**

До удара спортсмен занимает развёрнутую вправо позицию, правая ступня смотрит носком вправо, ступня левой ноги тоже немного повёрнута вправо. Развёрнуты и плечи: правое плечо отведено для

замаха вправо, назад и вверх и перед ударом оно должно быть несколько выше левого. К моменту удара угол между плечом и туловищем составляет 35 градусов, угол сгиба руки в локтевом суставе - острый.



Замах выполняется, в основном, предплечьем вверх за счёт сгиба руки в локте, **нос ракетки поднят вверх**. Вообще **предплечье** в этом ударе выполняет роль ударного механизма, ускоренное движение предплечья, исполняемое за счёт энергичного разгибания руки в локте, напоминает удар молотком по шляпке гвоздя.

Локоть опущен, но не прижат к телу.

В ходе удара **кисть** поворачивает (не переворачивает!) ракетку из положения, когда ракетка отклонена назад в почти горизонтальное положение, выполняя удар по нижней половине задней части и по нижней части мяча.

**Плечо** движется вперёд из заднего положения и обеспечивает продвижение ракетки вперёд.

**Туловище** осуществляет перенос центра тяжести тела с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперёд и увеличивая ускорение. Правое плечо в конце удара впереди и ниже левого.

Чтобы удар подрезкой справа стал неприятным для противника, быстрым, острым, вынуждающим сыграть пассивно, надо соблюсти два условия: первое- удар выполнить строго перед туловищем спортсмена, второе - совместить по времени ускорение предплечья и перенос центра тяжести тела.

Последовательность вступления отдельных частей руки и туловища в удар та же: кисть, затем предплечье, плечо, туловище.

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым плечом и туловищем меньше 30 градусов, значит, спортсмен находится слишком близко к мячу и есть необходимость «отодвинуться» влево. Если он больше 60 градусов, или угол сгиба руки в локтевом суставе тупой, это означает, что спортсмен находится слишком далеко от мяча и есть необходимость переместиться вправо, приблизиться к мячу.

### **Подрезка слева**

До удара спортсмен занимает позицию лицом к столу. Ступня левой ноги чуть-чуть повернута носком влево. Правое плечо несколько выше левого.

Правое **плечо** находится в ненапряжённом опущенном положении, почти касается туловища. Отсутствие напряжения в плече легко проверить: если предплечье отставлено от туловища локтем вперёд, значит, оно напряжено.

К моменту удара угол сгиба в локтевом суставе - острый. Обязательный замах выполняется, в основном, предплечьем, вверх, за счёт сгибания руки в локте, нос ракетки поднят при замахе вверх.

При ударе происходит интенсивное разгибание руки в локтевом суставе и продолжение движения кисти в направлении удара для придания мячу максимальной скорости и вращения.

**Предплечье** и в этом ударе выполняет роль ударного механизма, ускоренное движение предплечья придаёт мячу скорость, наступательный характер.

**Кисть** во время контакта мяча и ракетки поворачивает (не переворачивает!) ракетку из положения, когда она отклонена назад, в почти горизонтальное положение, выполняя удар по нижней половине задней части и по нижней части мяча.



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

**Туловище** осуществляет перенос центра тяжести тела с сзади стоящей (как правило, левой) ноги на вперёдстоящую (как правило, правую) - обратите на это особое внимание! -, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперёд и увеличивая ускорение.

Правое плечо в конце удара впереди и ниже левого.

Удар подрезкой слева неприятен для противника, быстр, остр при соблюдении следующих условий:

- **удар выполняется прямо перед игроком** (как приходилось объяснять детям, прямо перед эмблемой на груди), а это требует серьезной работы ног, чтобы при каждом ударе, в том числе и при отражении косых ударов влево, занять позицию прямо позади мяча;
- необходимо совместить по времени ускорение предплечья (энергичное разгибание руки в локте) и перенос центра тяжести тела.

Последовательность вступления отдельных частей руки и туловища в удар та же: кисть, предплечье, плечо, туловище.

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки мяч находится слева от спортсмена и спортсмен выпрямляет руку для отражения удара, это означает, что спортсмен должен переместиться влево. Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки спортсмен для отражения удара вынужден отодвигать локоть вправо от туловища, это означает, что он должен переместиться вправо.

### **Советы**

- Помните о правильном исходном положении перед началом выполнения подрезки.
- При подрезке справа следите, чтобы во время замаха рука с ракеткой не поднималась выше уха и не отводилась слишком далеко назад за спину, это снижает скорость ударного движения руки.
- «Нос» ракетки в начале замаха при подрезке, слева или справа, должен быть поднят до уровня глаз. Не выставляйте вперед локоть, движение выполняйте свободно вниз - вперед. В конце удара «нос» ракетки должен быть направлен по ходу удара.

- Выполняйте подрезку сбоку от себя, руку чуть согните на линии плеча, но не слишком далеко от туловища, и не перед животом. Прием мяча в вершине равностороннего треугольника, основанием которого являются стопы, позволит обеспечить оптимальную амплитуду и скорость движения.
- Выбирайте нужный угол наклона ракетки при ее подведении к летящему мячу с учетом силы его вращения и скорости полета. Это позволит избежать ошибок и низко и надежно посылать мяч на сторону соперника.
- Во время выполнения удара основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая способствует приданию мячу сильного нижнего вращения.

### Подставка



Пассивный защитный приём. При этом ударе мячу не придаётся ни вращения, ни скорости. **Но выполняется он**, как правило, с полулёта, и уже одно это оставляет у противника немного времени для дальнейшей атаки.

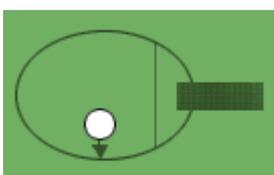
Выполняется без серьёзного продвижения ракетки вперёд, без замаха и существенного поворота кисти (а, следовательно, и ракетки). Используется запас энергии, приданный мячу ударными действиями противника.

Угол наклона ракетки вперёд подбирается опытным путём отдельно для каждого вида вращения - отдельно для приёма накатов, отдельно для приёма топ-спинов, отдельно - для приёма подрезки. Даже для различных разновидностей накатов, топ-спинов и подрезок необходимо подобрать свой угол наклона ракетки при выполнении ударов справа и слева подставкой.

### **Поддача с боковым вращением «справа»**

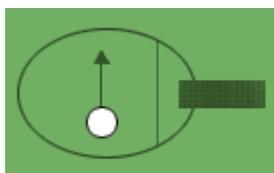
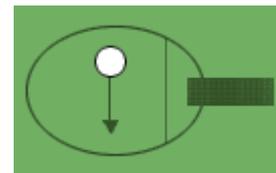


Очень существенным для обеспечения точности удара является место на ракетке, которым этот удар выполняется. Именно выполнение удара определённой частью поверхности ракетки позволяет выполнять его свободно, не встречаясь с затруднениями в движении руки.



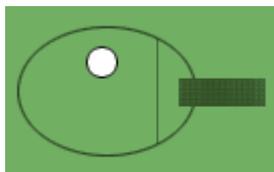
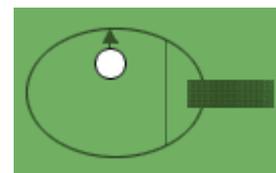
**Для выполнения накатов наиболее удобна середина нижней части ракетки.**

**Для выполнения топ-спина наиболее удобна середина верхней части ракетки.**



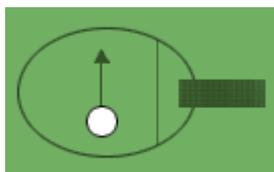
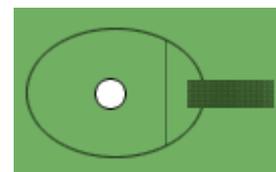
**Для выполнения подрезок (приём топ-спина) и для выполнения подрезок с очень сильным вращением («запил») наиболее удобна середина нижней части ракетки.**

**Для выполнения подрезок (приём наката) наиболее удобна середина верхней части ракетки.**



**Для выполнения подставки наиболее подходящей является середина верхней части ракетки.**

**Для выполнения удара толчком наиболее подходящим является центр ракетки.**



**Для выполнения срезки (подрезка подрезки) наиболее подходящим местом является середина нижнего края ракетки.**

### **Современные методы технической подготовки юного теннисиста.**

Теннисистам, играющим азиатской хваткой, продолжать наращивать скорость быстрых ударов, повышать точность ударов в движении, мощность подач, улучшить качество и увеличить количество различных вариантов подач, не дающих противнику возможности перехватить инициативу, а также приёма подач.

#### Конкретные задачи для игроков, играющих азиатской хваткой :

- развивать присущую нашим теннисистам стремительную атаку, продолжать и дальше наращивать скорость ударов; наращивание скорости ударов следует проводить на основе увеличения скорости передвижения и движений руки;

- борьбу за инициативу в игре надо вести, сочетая скорость, силу и маневренность ( например, сменой направления ударов толчком, быстрыми атакующими ударами справа по прямой, в центр и т.д. ) ; утратив инициативу, надо с помощью различных комбинаций пытаться выйти из этого положения ( например, отойти от стола для нанесения ответных ударов по менее защищённому месту, для выполнения быстрых ударов накато́м по углам и т.д. ) ;
- взяв за основу стремительную атаку, совершенствовать варианты вращения мяча ( например, при приёме подач и кручённых мячей нужно решать, придавать или не придавать вращение мячу и какое вращение придать – боковое, верхнее или нижнее т.д. ) ;
- удар толчком отрабатывать на основе совершенствования комбинации подставки с ударом справа из левого угла. Овладеть навыками стабильных атакующих ударов слева. Двусторонний атакующий стиль должен отрабатываться как основа для перехода к активному наступлению. Овладеть техникой удара толчком как необходимым вариантом защиты ;
- продолжать совершенствовать простые подачи и атакующие, особенно технику подачи справа, уделяя внимание их разнообразию.

#### Задачи для игроков, играющих европейской хваткой :

- продолжать совершенствовать технику наката, разнообразя удары по силе, направлению и высоте полёта мяча, соответственно усиливая вращение ;
- больше внимания технике выполнения атакующих накатов ;
- разнообразить варианты ударов по длинным, средним и укороченным мячам, обращая внимание на технику выполнения быстрых накатов средней силы под большим углом по короткому мячу, не дающих противнику возможности перехватить инициативу ;

В отношении топ-спина :

- повышать способность отражать топ-спин. При отражении мяча, не очень сильно закрученного или с не очень высокой траекторией полёта решительно наносить удар. Если же мячи довольно низкие и закрученные, комбинацией ударов, различных по длине и высоте полёта, вынуждать противника много перемещаться, перехватывать инициативу ;
- хорошо освоить, закрепить удары на левую половину площадки под большим углом и удар с полулёта ; совершенствовать умение переходить от прямых ударов к решительным атакующим ударам с поворотом туловища, изучить и освоить технику сочетания сильных ударов толчком с укороченными ударами ;
- спортсменам, играющим в атакующем стиле с двух сторон, не только закрепить навыки активных атакующих ударов слева, но и совершенствовать технику приёма мячей с обычным верхним вращением ;
- продолжать совершенствовать освоенную технику подачи слева и подачи, не дающей противнику возможности перехватить инициативу, изучить и освоить технику подачи справа.

2. Теннисистам, играющим европейской хваткой, уделить внимание устойчивости вращения и подрезки и их разнообразию, совершенствовать удары по направлению и высоте, повышать технику атакующих ударов.

Задачи для игроков, играющих азиатской хваткой :

- совершенствовать варианты вращения и устойчивость резанных мячей, умение отходить в дальнюю зону и выходить в ближнюю линию для отражения атакующих ударов, особенно слева, грамотно применять вращение, сочетая точность ударов с низкой траекторией полёта мяча ;

- овладеть топ-спином, развивать навыки определения вида вращения мяча, отрабатывать различные варианты вращения в сочетании с низкой траекторией полёта мяча, уделяя основное внимание технике топ-спина, удару с подрезкой на ходу и отходам на заднюю линию для приёма атакующего топ-спина ;
- повышать мощность и точность атакующих ударов, улучшить технику обычных подач, не дающих противнику возможности перехватить инициативу, повысить эффективность кручённых мячей и многократно повторяемых атакующих ударов, выбирая момент для нанесения контрудара по топ-спину или ответного удара накатом средней силы ;
- хорошо принимать все виды подач.

Задачи для играющих европейской хваткой :

- совершенствовать варианты вращения мяча и повышать устойчивость выполнения топ-спина с подрезки и кручённых мячей, особое внимание уделять навыкам владения кручёнными мячами, надлежащим образом освоить технику отражения кручённых мячей подставкой ;
- повысить эффективность атак, уделяя больше внимания технике проведения ударов накатом и кручённых мячей ; повысить эффективность повторяющихся атак;
- совершенствовать и разнообразить подачи, овладевать стабильными атакующими подачами ;
- подготовка отдельных теннисистов, играющих европейской хваткой в атакующем стиле, в основном такая же, как и теннисистов с вертикальной хваткой, однако им особенно следует освоить технику выполнения подставки и подрезки.

| Возраст       | Кол-во еженедельных тренировок             | Кол-во соревнований в год | Периодичность работы | Материалы и оборудование  | Задачи и цели   |
|---------------|--|---------------------------|----------------------|---|---|
| 6-8 лет       | 3 трен x 45 мин                            | 0                         | 2 года               | Ракетка для начинающих (лёгкая)<br>Накладки до 1 мм                             | 1. Любовь к игре<br>2. Правила<br>3. Техника игры<br>4. Удары   |
| 8-10 лет      | 3 трен x 75 мин                            | 4-6                       | 2 года               | Тоже самое только ракетку дать тяжелее и чуть скоростнее.<br>Накладки до 1,5 мм | 1. Вращение справа<br>2. Вращение слева<br>3. Подставка справа<br>4. Подставка слева<br>5. Топ-спин справа<br>6. Подготовка к соревнованиям |
| 10-12 лет     | 4 трен x 90 мин                            | 6-10                      | 2 года               | Дерево чувствительное (без скорости)<br>ALLROUND<br>Накладки до 1,5 мм          | 1. Топ-спин слева, справа, подача, приём, Смэш- удар справа по свече<br>2. Тактическое образование  |
| 12-15 лет     | 4 трен x 90 мин                            | 16-20                     | 3 года               | ALLROUND<br>Накладки до 1,8 мм  | 1. Завершить обучению техники<br>2. Тактика<br>3. Обращать внимания на результаты   |
| 15-18 лет     | 5 трен x 120 мин                           | 20-24                     | 3 года               | ALLROUND и накладки 2 мм или OFF накладки 1,8<br>Начать переклеивать ракетки    | 1. Закончить тактическое обучение<br>2. Физическая подготовка<br>3. Отбор в сборную   |
| Старше 18 лет | 5 трен x 150 мин<br>(для того кто учиться) | 30-40                     | -                    | OFF+Carbon<br>Накладки максимум 2,5мм   | 1. Учёба<br>2. Стараться выйти на профессионалов<br>3. Самый лучший момент отобрать из этих игроков на тренера                              |
| Профессионалы | 5-6 часов в день                           | 50-80                     | -                    | OFF+Carbon<br>Накладки максимум 2,5мм   | 1. Медали и победы<br>2. Деньги   |

**В качестве примерных нормативов по технической подготовке на разных этапах спортивного совершенствования предлагаю контрольные упражнения и результаты:**

| №  | Наименование контрольного упражнения                      | Условие выполнения упражнения  | 1 год    | 2 год    | 3 год     | 4-5 год   |
|----|---|--------------------------------|----------|----------|-----------|-----------|
|    |   |                                | 3 разряд | 2 разряд | 2 разряд  | КМС       |
| 1  | Накат справа по диагонали (кол-во ударов)                 | серия                          | 15-25    | 30-40    | 50-60     | 70-80     |
| 2  | Накат слева по диагонали                                  | серия                          | 20-30    | 30-40    | 50-60     | 60-70     |
| 3  | Накат справа и слева поочередно «восьмерка»               | серия                          | 10-15    | 15-20    | 20-25     | 25-35     |
| 4  | Накат справа и слева в один угол стола                    | серия                          | 15-18    | 20-25    | 27-33     | 35-45     |
| 5  | Подрезка справа и слева в любом направлении               | без потери мяча                | 30 сек.  | 1 мин    | 3 мин     | 5 мин.    |
| 6  | Подача справа и слева с поступательным вращением          | по 10 попыток на каждую подачу | 9 попад  | 8 попад  | 9 попад   | 10 попад  |
| 7  | Подача справа и слева с обратным вращением мяча           | по 10 попыток на каждую подачу | 9 попад  | 8 попад  | 9 попад   | 10 попад  |
| 8  | Подача справа (слева) с боковым вращением мяча            | по 10 попыток на каждую подачу | 9 попад  | 7 попад  | 8 попад   | 9 попад   |
| 9  | Подача справа (слева) с обманым движением руки с ракеткой | 10 попыток                     | 8 попад  | 9 попад  | 8 попад   | 9 попад   |
| 10 | Топ-спин справа по подставке справа                       | серия                          | -        | 3-5 раз  | 6-8 раз   | 10-12 раз |
| 11 | Топ спин справа по подрезке справа                        | серия                          | 2-3 раза | 4-8 раз  | 10-12 раз | 13-15 раз |
| 12 | Топ спин слева по подставке                               | серия                          | -        | -        | 5-8 раз   | 10-12 раз |
| 13 | Топ спинслева по подрезке слева                           | серия                          | -        | 3-5 раз  | 6-8 раз   | 10-12 раз |

### Тактические действия

Розыгрыш очка состоит из подачи или приёма подачи, в зависимости от очередности действий, и не посредственно обмена

ударами. Каждый из этих элементов игры имеет свои особенности применения и свою тактику.

Давайте разберёмся в тактике подач, приёма подач и тактике розыгрыша очка. Все эти элементы тактики постоянно присутствуют в игре.

**Тактика подач** – один из важных разделов тактики игры. Ведь за одну партию приходится подавать 8-10 подач, иными словами, игрок 8-10 раз имеет право первого удара. Однако замечено, что, увлекаясь обменом ударами, игроки нередко забывают о преимуществе своей подачи.

**Подача** – единственный технический приём, который выполняет почти из статического положения и который не зависит от действий соперника, т.е. не является ответным действием на его удар. Поэтому у подающего есть все возможности, чтобы продуманно и точно выполнить этот приём.

В наши дни роль подачи в н/теннисе как в одиночных, так и в парных играх значительно возросла. Так, с помощью сложных сильно кручённых и резанных подач, если они есть в вашем арсенале, даже в борьбе с опытным соперником вы можете выиграть 3-5 и более очков в партии.

Подача – технический приём, с которого начинается тактическая атака. Это первый удар по уязвимому месту соперника, первый шаг к выигрышу очка. Если раньше в н/теннисе подачу считали лишь средством введения мяча в игру, то сейчас её относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

Какие же задачи вы можете решать в игре, выстраивая тактику своих подач ?

С появлением топ-спина длинные подачи с нижним вращением во встречах с игроками, исповедующими игру нападающего стиля,

почти не применяют, так как это даёт им возможность сразу начать атаку. Однако такие подачи можно применять в игре с приверженцами защитного стиля. Самой надёжной считается очень короткая подача, в ответ на которую сопернику трудно выполнить сильный удар или топ-спин. Но если и он возвращает короткий мяч, то это не даст вам возможности начать атаку. В таких случаях приходится выжидать случайного мяча, игра затягивается и успех розыгрыша очка зависит от многих непредвиденных обстоятельств.

В наши дни наиболее эффективными считают быстрые длинные, подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности. Опытные игроки для развития атаки со своих подач довольно часто подают мячи со сложным вращением в середину стола – так, чтобы сопернику неудобно было ни начать атаку, ни коротко отбить мяч.

Играя на счёт, помните, что хорошая подача нередко решает исход матча. Чтобы подача была эффективным средством нападения, постарайтесь в совершенстве овладеть двумя-тремя её способами и использовать их в зависимости конкретной обстановки. Здесь очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее уязвимые места в его стойке, в технике игры. При этом подача должна отличаться точностью, силой, разнообразием вращений и скоростей полёта мяча, динамичностью, так как это начало построения вашей тактической комбинации.

**Тактика приёма подач** тоже требует определённого мастерства. Очень часто действия начинающих игроков при приёме подачи сводятся к тому, чтобы любимыми способами отбить мяч на

сторону соперника, как говорится, лишь бы принять мяч, совершенно не думая о последующих действиях – своих и соперника. И при приёме подачи нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы. Ведь не даром говорят : лучшая защита – это нападение.

Длинные подачи с нижним или верхним вращением мяча лучше принимать быстрым накатом или топ-спином, чтобы не дать подающему подготовиться к следующему удару. А уж если он подготовился к ответным действиям, заранее продумал их, то постарайтесь, неожиданно изменив направление полёта мяча, «выбить» его из удобной позиции.

Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением также стремитесь по возможности принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать.

Короткие подачи нужно принимать косо и коротко лёгкой срезкой или коротким накатом, чтобы опять-таки не дать подающему развернуть атаку и завладеть инициативу.

**Тактика розыгрыша очка** – это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Ведь после подачи и её приёма действия игроков становятся менее предсказуемы и возникает бесчисленное множество игровых ситуаций, в которых очень трудно в кратчайший миг между ударами найти самый эффективный тактический вариант.

Однако для некоторых типичных игровых ситуаций вы можете выбрать наиболее эффективный, рациональный, соответствующий вашему игровому стилю тактический вариант, который может объединять несколько тактических комбинаций.

Составляющие тактики розыгрыша очка в современной игре – это скорость ответных действий, или темп игры, который можно навязать сопернику, выполняя удары по восходящему мячу, высокая

точность и стабильность технико-тактических приёмов, активные атакующие и контратакующие действия, приёмы с различными вращениями мяча, умение создать в игре сложные и неожиданные ситуации и т.п.

В н/теннисе приняты различные тактические варианты розыгрыша очка : смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра (обманы), усыпление с неожиданными быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полёта мяча, «зажим», программирование действий. Тактический вариант **«смена игрового ритма»** используют, чтобы выбить соперника из удобного для него ритма игры и не давать ему приспособиться к новому, постоянно изменяя скорость возврата мяча. Прибегая к такой тактике, вы можете посылать то быстрые, то медленные мячи. Аритмичное ведение игры может привести соперника не только к ошибкам, но и к срыву ритмической структуры техники его игры. Эффективнее всего применять этот тактический вариант в игре с новичками, так как их движения ещё недостаточно координированы, а варьирование ритма движения значительно снижает так называемое чувство мяча.

Тактический вариант **«длительный розыгрыш очка»** часто используют опытные игроки, встречаясь с несдержанными соперниками, которые стремятся играть активно и сами часто ошибаются. Используя этот вариант, старайтесь как можно дольше удерживать мяч в игре и дождаться ошибки соперника или момента, когда он устанет и ослабит внимание, тогда при удобном случае атакуйте и контратакуйте. К длительному розыгрышу очка можете прибегнуть, когда играете против слабо физически и психологически подготовленных соперников.

Тактический вариант **«перехват инициативы»** (или контратака) предлагает активное ведение игры и стремление владеть инициативой при розыгрыше очка любыми техническими приёмами. Будьте готовы к атакам соперника и на его атакующие действия отвечайте неожиданными контратакующими, так, чтобы он не успел подготовиться к ответному удару. К этому тактическому варианту рекомендуется прибегать в игре с сильным и опытным соперником.

Тактический вариант **«запутывание игровых действий»** используют для выигрыша очка – выполняет технические приёмы, в которых придают мячу разные вращения, заставляя соперника перед каждым ударом решать, как сыграть дальше. Здесь можно использовать различные технические приёмы и по-разному : посылая мячи то длинные, то короткие, с разным вращением – верхним, нижним, ниже-боковым и т.д. Этот тактический вариант рекомендуют против игроков, слабо разбирающихся во вращениях или не умеющих быстро анализировать возникающие игровые ситуации.

Тактический вариант **«нелогичная игра» (обманы)** можно с успехом использовать во встречах с игроками любого стиля игры, прибегая к обманным движениям, чтобы ввести соперника в заблуждение и заставить ошибиться. Допустим, вы всеми подготовительными действиями показываете, что будете выполнять накат по диагонали, но в последний момент взаимодействие ракетки с мячом направляет его по прямой или замахиваетесь так, будто собираетесь нанести сильный удар. Соперник, естественно, отходит со стола, а вы, подведя ракетку к мячу, слегка перебиваете его через сетку. Однако применение этого тактического варианта требует отличного владения техникой и хорошего «чувства» мяча.

Тактический вариант **«усыпление внимания и последующие неожиданные быстрые действия»** также применяют во встречах с игроками различного стиля игры, но наиболее эффективен он в игре с теми, кто придерживается защитного или универсального стиля игры. Как обычно действуют, ведя такую игру? Однообразно и долго вы перебрасываете мяч на ту сторону соперника любыми наиболее удобными для вас техническими приёмами, стараясь усыпить его бдительность, а затем неожиданным нацеленным ударом или топ-спином посылаете в неудобном для того направлении.

Тактический вариант **«бескомпромиссная игра»** хорош в игре против сильного соперника. Здесь вы играете, если так можно выразиться, открыто, стараясь использовать свои сильные технические приёмы против слабых его сторон. В такой игре старайтесь первым нанести быстрый и сильный удар, но помните, что при этом не должна страдать его точность и стабильность. Ценность такого тактического варианта состоит в том, что он позволяет либо сразу выиграть очко, либо создать предпосылки и заставить соперника ошибиться.

Тактический вариант **«постоянное изменение направления полёта мяча»** позволят поставить соперника в трудное положение. Постоянно направляя мяч в разные углы или диаметрально противоположные участки стола, вы можете заставить его отвечать на удары всё время в движении и тем самым ошибаться. Поставить в трудное положение можно и вынуждая его двигаться вперёд-назад, вправо-влево или так и так одновременно. Выдержать такую игру соперник долго не сможет и будет или играть «удобно» для вас, или опаздывать с моментом удара, тянуться к мячам и – ошибаться.

Тактический вариант **«зажим»** используют в тех случаях, когда у соперника явно хромает техника. Например, у него слабый удар

слева. В таком случае направляйте все удары в слабую сторону – это не даст ему возможности воспользоваться тем техническим приёмом, которым он хорошо владеет. Применяя такой тактический вариант, можно ограничивать соперника в действиях, направляя мячи в один участок стола – допустим, только в правый или в левый угол по ширине стола, играя только длинно или только коротко или посылая мячи только косо или так, чтобы мяч отскакивал в живот по отношению к сопернику.

Наблюдая за игрой мастеров н/тенниса, вы, наверное, видели, как они используют такой тактический вариант игры, как **«программирование действий»**. К нему обычно прибегают при розыгрыше очка, когда стремятся свести игру к типичным для данного игрока ситуациям, в которых можно применить свои заранее наигранные комбинации. Прибегая к этой тактике, вы должны программировать свои действия, стараясь также предугадать и действия соперника. Применение отработанных тактических комбинаций – один из эффективнейших и зрелищных тактических приёмов.

В зависимости от того, с кем вам предстоит играть, следует строить тактику ведения игры и подбирать соответствующие тактические комбинации.

#### **Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля**

Если вы предпочитаете нападающий стиль игры и встречаетесь с соперником, придерживающимся такого же стиля, то старайтесь навязывать ему свою, удобную для вас тактику. Стремитесь постоянно владеть инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий.

Для этого обратите серьёзное внимание на набор применяемых вами подач. подача должна быть или выигрышной, или такой, чтобы,

с одной стороны, не дать возможности противнику начать с неё атаку, а с другой – создать предпосылки для своей атаки.

Рекомендуем применять сложные короткие и сложные быстрые длинные подачи, выбивающие принимающего из удобной позиции.

Для достижения успеха важно также уметь принимать подачи так, чтобы не дать сопернику начать атаку и в то же время самому быть готовым выполнить её в любой момент.

Для построения тактики игры против игрока нападающего стиля могут подойти все перечисленные тактические варианты. Выбор их зависит прежде всего от ваших возможностей и особенностей игры соперника. Поэтому старайтесь иметь в своём арсенале не только выигрышный технический приём, который с гарантией обеспечит вам выигрыш очка, но также хорошо наигранные, отработанные тактические варианты и комбинации технических элементов на своей подаче, на приёме подачи соперника, а также в ходе розыгрыша очка, применение которых позволит вам выиграть очко.

#### **Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля**

Поддачи также имеют большое значение для построения тактики игры против игроков и защитного стиля, и нападающего. Старайтесь применить атакующие подачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение для последующего выигрыша очка. Поддачи желательно выполнять короткие, чтобы не дать сопернику возможности с вашей подачи начать или завершить атаку.

Для построения тактики игры с игроками защитного стиля рекомендуется применять тактические варианты смены игрового ритма, постоянного изменения направления полёта мяча, усыпления внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями, особенно направления мяч в живот или в противоположный от места

нахождения соперника угол стола. Приносит также успех тактический вариант «зажим» в один из углов стола, чтобы затем неожиданным быстрым ударом, накатом или топ-спином в другой угол стола заставить соперника врасплох. Если соперник плохо двигается вперёд-назад, то посылайте мячи разнообразно, направляя их именно в этих направлениях, возвращая то медленные короткие, то быстрые длинные мячи, и, выбрав ситуацию, завершайте атаку.

Помните, что игроки защитного стиля иногда стремятся выиграть очко сами и, не выжидая ошибки, могут неожиданно не только атаковать по короткому мячу со стола, но и контратаковать ударом или контртоп-спином. Будьте готовы к подобным атакам, научитесь отвечать на такие мячи контратакующими действиями.

#### **Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля**

Тактика игрока защитного стиля в основном зависит от действий соперника и применяемых им тактических вариантов. Выиграть очко удаётся либо в результате ошибки игрока атакующего стиля, либо когда атакующий даст возможность выиграть активно игроку защитного стиля.

Игрок защитного стиля, в отличие от нападающего, который атакуют серийно, свой коронный, сильный атакующий элемент выполняет, как правило, один раз, что усложняет его приём соперником.

Игрокам защитного стиля рекомендуется в основном использовать тактические варианты «длительного розыгрыша очка» и смены игрового ритма, запутывая игровыми действиями, нелогичной игрой и другие, имеющие цель не дать сопернику серийно нападать и завершать начатую атаку.

#### **Тактика защитной игры против игрока защитного стиля**

Когда встречаются два игрока, исповедующих один стиль, то иногда один из них меняет своё игровое амплуа и играет как игрок нападающего стиля. В таких случаях подходят перечисленные уже тактические варианты и комбинации для нападающего игрока против игрока защитного стиля и игрока защитного стиля против нападающего.

Ещё одна ситуация – два игрока ведут выжидательную игру, надеясь на ошибки соперника. В этом случае можно применять такие тактические варианты, как нелогичная игра, смена ритма в игре срезками, «зажим» и некоторые другие. Однако если для ускорения игры вводится правило 13 ударов, тогда надо стремиться активизировать игру на своих подачах, применяя варианты для нападающего стиля, а также активно играть на подачах противника, так как противник, готовя свою атаку, часто забывает о предосторожности и возвращает удобные для атаки мячи.

Как бы ни играл соперник – в защитном или нападающем стиле, старайтесь разнообразить игру, варьировать её темп. Неожиданность задуманных комбинаций, творческий подход к игре исключительно важны.

Знание тактических комбинаций, вариантов, владение ими помогут вам правильно составить тактический план и успешно осуществлять его в игре с конкретным противником.

Выбирая тактические варианты и комбинации игры, исходите из уровня вашей физической и технической подготовленности и возможностей соперника. Противопоставляйте свои сильные стороны слабым сторонам соперника, старайтесь нейтрализовать его сильные стороны – и вы добьётесь успеха в игре.

## Слагаемые успеха

Итак, вы освоили технику и тактику настольного тенниса и готовы к игре на счет, но прежде, чем бросаться в бой, запомните несколько советов, которые помогут вам одерживать победы.

### **Совет первый — не пугайтесь неудач.**

Большинство любителей обычно лучше играют просто на счет, чем на соревнованиях. Очевидно, основная причина тому — отсутствие уверенности в своей технике и тактике игры, чувство страха. Не думайте о проигрыше. Настраивайте себя на победу, но и не ориентируйтесь на быстрый и легкий выигрыш. Все решится в ходе игры. Старайтесь на соревнованиях играть так же смело, как вы играете обычно.

### **Совет второй — играйте в свою игру.**

Каждый человек, играя на счет, естественно, стремится выиграть. А выиграть — это, прежде всего предложить сопернику такой тактический план игры, который был бы ему неудобен. Однако соперник хочет сделать то же самое вам. Умейте не только выстоять в этой борьбе, но и навязать свою игру, в которой вы чувствуете себя уверенно. Не останавливайтесь на полпути, реализуя свои тактические планы, но и не раскрывайте своих намерений раньше времени.

### **Совет третий — будьте предельно внимательны, играя на счет.**

Победа в партии складывается из выигранных очков. Поэтому во время розыгрыша очка будьте предельно внимательны и следите не только за полетом мяча, но и за действиями соперника. Если внимание рассеивается, то вы можете не заметить, что он изменил тактику, и

проиграть подряд несколько очков. Чаще всего внимание рассеивается при следующих обстоятельствах.

1. Когда вы ведете в счете и уже решили, что соперник не сможет догнать вас, забыв о тактике.
2. Когда партия еще не закончилась, а вы уже поверили в свой выигрыш и начинаете думать о следующей партии.
3. Вы вспомнили о проигранном очке или сожалении о нем.
4. Вы стали играть на публику.
5. Излишне волнуетесь или в замешательстве при отставании в счете.

**Совет четвертый — во время игры будьте спокойны, собранны.**

Игра в настольный теннис — это не только техника и тактика, это и эмоции, которые испытывает игрок: радость удачного удара, огорчение после проигранного очка. Чрезмерная радость, как и огорчение, отрицательно сказывается на результате игры. Умейте сдерживать свои чувства, в любых ситуациях оставайтесь спокойным и собранным. Недаром говорят: «Прежде чем победить других, нужно победить свои слабости». Только горячее сердце и холодный ум помогут вам управлять игрой и одерживать победы.

**Совет пятый — проиграв, не возлагайте вину на других и не оправдывайте себя.**

Слабый игрок, вместо того чтобы разобраться в действительных причинах поражения, часто пытается кого-то или что-то обвинить в своем проигрыше: стол, ракетку, зрителей и т. п. Будьте

мужественными, умеете признавать себя побежденным, держитесь с достоинством.

**Совет шестой — оставайтесь доброжелательным к побежденному.**

Проигравший, безусловно, огорчен поражением и порой может нетактично слишком громко и ярко выразить свои эмоции, когда вы выиграете. Нельзя принижать достоинства соперника. Если он сегодня оказался слабее, то это не значит, что вы выиграете у него и позже. Не усугубляйте переживаний проигравшего, ведь так можно потерять хорошего партнера.

**Совет седьмой — уважайте соперника и изучайте каждого из них.**

Если в ходе розыгрыша первых очков вы поняли, что соперник слабее вас, не позволяйте себе играть невнимательно, без тактического плана, надеясь на легкую победу. Ведь победы иногда побеждают и победителей. Уважайте соперника. Даже если он слабее вас, играйте с ним в полную силу. Подыгрывание партнеру в таких случаях не всегда бывает полезно. Если же соперник играет намного лучше вас, не бойтесь проигрыша. Играйте, боритесь — с любым соперником надо бороться до конца. Во время игры внимательно изучайте соперника, старайтесь разгадать его замыслы и маскируйте свои. Меняйте тактические комбинации, чтобы он не успел к ним привыкнуть.

### **Совет восьмой — не повторяйте своих ошибок.**

Самый полезный и самый лучший опыт — собственный. Каждая игра, каждая победа и поражение нас чему-то учат. Старайтесь объективно анализировать действия свои и соперника, делайте выводы, стремитесь исправиться, ищите новые пути к выигрышам. Творческий подход к игре, изобретательность, поиск новых тактических вариантов и комбинаций помогут вам опередить соперника, сделать свою игру для него неожиданностью.

## **III. Глава. Методика физической подготовки юного теннисиста**

### **Общая физическая подготовка**

В трудном поединке, помимо искусного владения техникой и отличных боевых качеств, спортсмен должен продемонстрировать и хорошую физическую подготовку. От физической подготовки зависит исход встречи, особенно между равными по классу игроками.

Для игрока в н/теннис очень важно обладать хорошей подвижностью и выносливостью. Если игрок малоподвижен, то в соревнованиях он будет медлителен и не сумеет постоянно владеть инициативой. Если же игрок не обладает достаточной выносливостью, то после одной-двух партий он не сможет продолжать борьбу с прежней силой и окажется побеждённым. Поэтому, чтобы добиться успеха, игрок должен строить тактику игры в тесном сочетании со своими физическими возможностями. Если вы, например, уступаете противнику в скорости, то ни следует избирать темповой способ ведения игры, иначе вы сами себя поставите в чрезвычайно трудное положение. Если вы же слабее вашего соперника в физическом отношении, то, чтобы сохранить силы, не следует слишком часто и много производить сильные удары. Если ваш противник окажется выносливее, надо избирать с ним тактику

затяжной игры. Тактику игры следует строить так, чтобы выгодно использовать свои сильные стороны и физическую подготовку.

Если в ходе соревнования выяснится, что противник очень вынослив против него можно применить тактику «изматывания», построенную на чередовании длинных и коротких мячей или на попеременной смене углов ( удар вправо, а затем влево, потом опять вправо и т.д. ). Если вы увидите, что ваш соперник медлителен, стройте игру на быстрых атакующих ударах с попеременной сменой углов. Отражая ваши удары, направляемые в разные углы, противник обязательно направит высокий мяч, удобный для проведения сильного удара. Если противник обладает меньшей, чем вы, физической силой, можно сначала давать ему высокие, но длинные мячи на дальнюю линию, чтобы он отражал их сильными ударами. Противник в данном случае очень быстро исчерпает весь запас физических сил и начнёт подряд проигрывать очки. Когда против вас выступает игрок с замедленной реакцией на мяч, вы можете построить игру на частой смене способов удара и на варьировании скорости полёта ответных мячей или же можете «сбить» ему игру чередованием вращающихся и плоских мячей. Если противник не обладает выносливостью, против него следует применить тактику «изматывание», с учётом более длительного розыгрыша каждого мяча, что в конечном результате приведёт к победе.

Чтобы игрок хорошо использовать свои физические данные, он должен в процессе тренировок непрерывно повышать свою физическую подготовленность. Только при условии хорошей физической подготовленности спортсмен сможет в соревнованиях нащупать слабые места противника в его физическом развитии и вести эффективную, агрессивную игру.

**В качестве примерных нормативов по физической подготовке на разных этапах спортивного совершенствования предлагаю контрольные упражнения и результаты:**

| № | Наименование контрольных упражнений  | Время выполнения          | девушки            |                    |                    |                    | юноши              |                     |                          |                     |
|---|--|---------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|
|   |  |                           | 1 год              | 2 год              | 3 год              | 4 год              | 1 год              | 2 год               | 3 год                    | 4 год               |
|   |  |                           | 3 р                | 2 р                | 1р                 | КМ<br>С            | 3 р                | 2 р                 | 1р                       | КМ<br>С             |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (с )  |                           | 5,3-<br>5,3        | 5,2-<br>5,0        | 4,9-<br>4,8        | 4,8-<br>4,7        | 4,8-<br>5,0        | 4,7-<br>4,6         | 4,5-<br>4,6              | 4,3-<br>4,4         |
| 2 | Прыжки в длину с места (см)  |                           | 160<br>-<br>170    | 170<br>-<br>180    | 180<br>-<br>190    | 190-<br>200        | 190<br>-<br>200    | 210<br>-<br>220     | 220<br>-<br>230          | 230-<br>240         |
| 3 | Прыжки «кенгуру» (раз)   |                           | 15-<br>17          | 18-<br>20          | 21-<br>23          | 24-<br>26          | 27-<br>30          | 31-<br>33           | 34-<br>36                | 37-<br>40           |
| 4 | Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз) |                           | 18-<br>21          | 22-<br>24          | 25-<br>27          | 28-<br>30          | 25-<br>27          | 28-<br>30           | 31-<br>33                | 34-<br>36           |
| 5 | Прыжки боком, толчком 2-мя ногами через гимнастическую скамейку (раз)              | 30 секунд<br><br>1 минута | 30-<br>34<br><br>- | 35-<br>39<br><br>- | 40-<br>44<br><br>- | 45-<br>48<br><br>- | -<br><br>85-<br>93 | -<br><br>94-<br>102 | -<br><br>103<br>-<br>111 | -<br><br>112<br>120 |

### Специальная физическая подготовка

Какие же специальные физические качества должен развивать теннисист?

**Подвижность и быстрота реакции.** Чрезвычайно важны в теннисе подвижность и быстрота реакции. В соревнованиях спортсмен должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, быстро стартовать, быстро делать замах, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений. И только при

наличии указанных качеств можно в сложной и быстрой меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы. Перемещение теннисиста существенно отличаются от движения, например, спринтера – в движениях его нет определённой периодичности. Хотя и существуют определённые правила согласования положения рук и ног при нанесении ударов по мячу, но в ходе встреч всё может меняться в зависимости от ответных действий соперника. В этом заключается одна из особенностей н/тенниса. Сфера движения рук и ног ограничена, распределение усилий при работе ракеткой неравномерно. Сделав резкое движение, мышцы имеют возможность расслабиться, получают кратковременную передышку и, работая поочерёдно, не устают в течении продолжительного времени. В этом ещё одна особенность н/тенниса.

Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3 – 0,5 с. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полёта, точку отскока, характер вращения мяча и с учётом положения соперника быстро рассчитать свои действия. Для этого нужна отличная реакция :

Уровень развития быстроты реакции определяется тем, насколько быстро спортсмен реагирует на действия своего соперника, точно определяет характер полёта мяча. Спортсмен, у которого хорошо развито это качество, способен в моменты наибольшего нервного напряжения быстро взять в себя в руки. Отлично подготовленный теннисист может, используя различные тактические варианты, быстро и искусно проводить приёмы, нащупать слабое место у соперника и добиться победы. Именно в этом и проявляется быстрота реакции теннисиста.

Мы знаем, что полёт мяча – это результат действия массы ( рука, ракетка ) и ускорения, т.е. непременно нужно приложение определённой силы. Теннисисту нужна определённого вида сила – сила ускорения, так называемая взрывная. Она является силой динамической. По законам динамики сила (  $F$  ) есть произведение массы (  $m$  ) на ускорение.

Масса ракетки у руки теннисиста определённая, поэтому, чтобы увеличить взрывную силу, нужно увеличить ускорение движения руки. Понятие взрывной силы включает два фактора : силу и быстроту. Американцы К.А. Джонс и А.Г. Фишер в работе «Научные основы физической подготовки спортсменов» приводят формулу взрывная сила равна силе, умноженной на скорость, которую можно записать таким образом :

$$\text{взрывная сила} = \frac{\text{сила} * \text{расстояние}}{\text{время}}$$

Итак, надо приложить силу и заставить тело пройти определённое расстояние за наиболее короткий отрезок времени. Во время движения требуется, чтобы мышцы за небольшой отрезок времени сокращались с наибольшей скоростью и силой и таким образом проявляли высокую работоспособность.

Время, в течении которого проявляется наивысшая работоспособность, не может быть длительным. Этот процесс носит характер взрыва.

В физике взрывная сила всегда связана с мощностью. В работе советского автора Яковлева «Основы биохимии и физиологии в физической подготовке» отмечается, что мощность (  $N$  ) есть работа

(A), сделанная за единицу времени ( t ), а работа ( A ) есть произведение силы ( F ) на пройденное расстояние ( S ). Поэтому мощность можно выразить так :  $N = \frac{A}{t} = F * V$

t

Отсюда видно, что мощность есть сила, выделенная в результате прохождения какого-то расстояния за единицу времени, или производная силы на расстояние (  $N = F * V$  ). Поэтому, увеличивая силу, или скорость сокращения мышц, можно увеличить взрывную силу. Взрывная сила включает два компонента – силу и скорость, но поскольку они различны по характеру, то требует неодинаковых пропорций. Так, для преодоления большого сопротивления требуется увеличить силу, а при меньшем сопротивлении – скорость. Из формулы  $A = F * S$

видно : когда мощность ( m ) небольшая, то при незначительной силе ( F ) можно получить большое ускорение. Таким образом, если нужно продолжать наращивать скорость движения частей тела и двигательного аппарата, то следует увеличить скорость сокращения мышц. Понятно, что теннисисту для перемещения при ударах по мячу и других движениях не требуется преодолевать большого сопротивления, а поэтому главное для него – увеличение быстроты движений.

Везде популярен быстрый атакующий стиль игры, то изучению работы предплечья уделяется много внимания. С точки зрения механики, предплечье как раз является своего рода скоростным рычагом. Его мышцы-сгибатели как раз крепятся к концам локтевой и лучевой кистей предплечья. Мышцы- сгибатели, взрываясь или сокращаясь, позволяют руке с ракеткой развить сравнительно

большую линейную скорость и тем самым увеличить силу удара по мячу. Здесь очень важны быстрота реакции и подвижность, но это не умоляет значение силы. Например, силовая подготовка очень хорошо помогает спортсмену в момент большого физического и нервного напряжения и улучшают скоростные качества. Поэтому в ходе тренировок не следует ограничиваться только отработкой специфических движений, необходимых для игры. Крайне важно развить скоростную работоспособность других мышечных групп.

**Специальная выносливость.** Я специально выделяю выносливость как отдельный аспект подготовки. При проведении тренировок на высоком уровне обычная выносливость сама по себе не может обеспечить высокой подвижности. Поэтому в подготовке теннисистов следует развивать специальную выносливость с учётом требований, предъявляемых к играющим в н/теннис. Крупные соревнования продолжаются 7 – 8 дней, напряжение всё время нарастает, поэтому выносливость должна сохраняться на должном уровне до последнего дня, до завершающей встречи. В других командных видах спорта в случае плохого самочувствия игрока его можно заменить.

Теннисисту требуется специальная выносливость, соответствующая постоянно меняющейся напряжённости и тесно связанная с подвижностью и быстротой реакции. Напряжённость постоянно меняется и зачастую зависит от уровня тактико-технической подготовки соперника. Это тоже одна из особенностей н/тенниса. Кроме того, выносливость должна всегда сочетаться с подвижностью и быстротой реакции. В противном случае, в первые встречи эти качества могут быть на высоком уровне, тогда как в последующий уровень их проявления снизиться, что может

отрицательно сказаться на результатах матча. Поскольку продолжительность матча значительна, в нервной системе теннисиста предъявляются повышенные требования. В этом тоже одна из особенностей н/тенниса.

### **Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости**

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления ;
- выпады из различных положений;
- упражнения со скакалкой - 1 минута;
- бег по ступенькам лестницы;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением;
- челночный бег;
- переменный бег ( 30 м -быстро, 30 м -медленно);
- передвижение боком скачками;
- имитация подставки слева и удар справа (30"- серия, интервал 1', три серии);
- в положении сидя, замах рукой, имитация удара по мячу с поворотом туловища (4р x 30");
- прыжки в стороны (ширина 2,5 м, цикл 30", по 5 циклов);
- переступание боком (цикл 20 м за 25"по 1-3 цикла);
- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу ( серия 1 минута, 2-3 серии);
- быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой 0,5-1кг (цикл 20", по 8-10 циклов);
- быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу.

### **3.3 Планирование подготовки**

Основное условие подготовки игроков высокого класса, как известно, регулярная круглогодичная тренировка. От начала обучения н/теннису до окончания юношеского возраста проходит примерно 8 – 10 лет. Это время может быть разделено на три этапа : этап начального обучения, а также этапы формирования и совершенствования мастерства. Причём последний этап начинается в юношеском возрасте. Основная его часть, как правило, приходится на более зрелые годы.

На этапе спортивного совершенствования, когда игроки уже владеют основными техническими приёмами, идёт выработка собственного стиля игры, формирование спортивного почерка молодого спортсмена. Значительную роль в тренировочном процессе начинают играть соревнования.

Главным содержанием занятий становится возможно более детальная отработка приёмов. Они должны быть доведены до автоматизма. В значительной степени это относится и к наиболее удачным, так называемым коронным, техническим комбинациям.

В этот же период игроки овладевают сложными техническими приёмами : топ-спином, укороченным ударом, кручённой «свечёй», ударом по «свече» и т.д.

Здесь можно выделить два основных направления тренировочной работы : тренировку, связанную с подготовкой к соревнованиям, и тренировку, направленную на повышения уровня спортивного мастерства.

Основная цель тренировок, связанных с подготовкой к соревнованиям, добиться высокого уровня подготовленности.

Главное внимание в работе уделяется отработке специального круга технических приёмов. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки поддерживается на уровне предстоящих соревнований. В качестве средств физической подготовки на данном этапе служат упражнения, с помощью которых совершенствуются специальные игровые качества спортсменов : скоростная выносливость, и в частности быстрота передвижения у стола, быстрота движения игровой руки и т.п

Физическая подготовка в пред соревновательный период направлена на поддержание достигнутого уровня подготовленности. Объём её по мере приближения к соревнованиям падает. Интенсивность увеличивается. Занятия физической подготовки становятся более дифференцированными, большой удельный вес приобретают в них специальные упражнения, направленные на укрепление и развития определённых групп мышц, упражнения для совершенствования подвижности ( боковые перемещения, приставными шагами, прыжки боком через скамейку и др. ).

При планировании тренировочного процесса в пред соревновательном периоде задача тренера состоит в том, чтобы создать определённый микроклимат, сходный с предстоящими соревнованиями. Здесь необходимо учитывать всё, начиная с подбора партнёров, тренировок по тому же расписанию и кончая играми на таких же столах и такими же мячами.

Необходимо отметить, что увеличение нагрузок, которое должно иметь место в пред соревновательный период, не может достигаться только увеличением объёма работы. Это может привести только к привычке, долго выполнять работу с малой и средней

интенсивностью. Для того чтобы игрок был в состоянии провести несколько встреч в очень быстром темпе, надо, чтобы интенсивность проведения его занятий была одного порядка с игровой. Поэтому по мере приближения к соревнованиям увеличивают интенсивность тренировок, одновременно уменьшая их объём.

Частая смена партнёров, как можно более напряжённое проведение занятия, тренировка несколько дней подряд и т.п. – всё это позволяет интенсифицировать тренировочный процесс.

Постепенно из занятий совершенно исключается работа над отдельными элементами, зато отрабатываются практические комбинации, которые учитывают реальную игровую обстановку и стиль игры будущих противников.

В общем объёме подготовки возрастает удельный вес игр на счёт. В этот период организуют проверочные турниры, в которых участвуют спортсмены из других обществ или более сильные спортсмены. Приведу примерное распределение типовых упражнений по интенсивности.

Характер тренировки в предсоревновательный период приобретает большую индивидуальную направленность.

| Интенсивность нагрузок в упражнениях        |                                       |  |
|---|---------------------------------------|--|
| малая                                       | средняя                               | большая  |
| Подрезка слева                              | Накат справа – подрезка справа        | Топ-спин справа  |
| Подрезка справа                             | Накат слева – подрезка слева          | Топ-спин слева   |
| Подрезка с боковым вращением мяча           | Контрудар справа                      | Завершающий удар справа  |
| Подставка справа                            | Контрудар слева                       | Завершающий удар слева   |
| Подставка слева                             | Контрудар «треугольником»             | Контрудар слева в разных зонах                                     |
| Разная подача                               | Подрезка «треугольником»              | Контрудар справа в разных зонах                                    |
| Кручённая подача                            | Подрезка «восьмёркой»                 | Контрудар с созданием вращения мяча на вращение из дальней зоны    |
| Приём подачи подрезкой                      | Контрудар «восьмёркой»                | Контрудар со сменой стойки   |
| Приём подачи накатом                        | Смена вращения мяча (накат, подрезка) | Передвижение из средней зоны в дальнюю и наоборот против топ-спина |
| Приём подачи с верхним вращением подставкой | «Свеча»                               | Удар по «свече»  |

Годичный цикл тренировки принято подразделять на подготовительный, соревновательный и заключительный периоды, что согласуются с тремя основными фазами развития спортивной формы : приобретение, сохранение ( стабилизация ) и временное снижение спортивной формы.

Длительность периодов такова :

1. Подготовительный период :

- годичный цикл – 5-7 месяцев ;

- полугодичный цикл – 3-4 месяца.

2. Соревновательный период

- годичный цикл – 4-5 месяцев ;

- полугодичный цикл – 1,5-2 месяца.

3. переходный период :

- годичный цикл – 6 недель ;

- полугодичный цикл – 3-4 недели.

В этих границах могут быть выбраны наиболее рациональные сроки.

### **Микроциклы**

Микроциклы обычно предполагают планирование работы на неделю, но в зависимости от конкретных условий они могут быть и более продолжительными. При планировании микроциклов необходимо учитывать ряд объективных закономерностей, которые определяют их структуру. Это прежде всего рациональный порядок сочетания нагрузок и отдыха. Два-три занятия в микроцикле выделяются повышенной нагрузкой, остальные – относительно сниженной. Далее – регулярное

чередование занятий с различной направленностью, позволяющее охватить весь круг задач тренировки.

Содержание занятий в микроциклах зависит от периодов и этапов тренировочного процесса. В каждом из них свой характер и последовательность планирования упражнений, особенности чередования нагрузок и отдыха. Творческий подход к планированию микроциклов во многом определяет успех всего тренировочного процесса.

Основная задача тренировок в подготовительный период, как известно, подойти к соревнованиям в наилучшей спортивной форме.

Собственно-тренировочные микроциклы подготовительного периода, в которых выполняется основная работа, подразделяют на обще-подготовительные, специально-подготовительные и подводящие.

**Общеподготовительные микроциклы** типичны для начала подготовительного периода каждого микроцикла тренировки. Они решают в основном задачи общей физической подготовки, повышение функциональных возможностей организма. Специальная подготовка проводится лишь в объёме, диктуемом задачами тренировки.

Таким образом, в микроциклах закладывается фундамент спортивной формы игрока.

Общеподготовительные микроциклы подразделяют на обычные и ударные. В первых равномерно возрастают объём и интенсивность при опережающем росте объёма, а во вторых преобладают интенсивные нагрузки.

**Специально-подготовительные микроциклы** типичны для этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Их основная задача – приобретение специальной тренированности. Доля специальной подготовки занимает 70 и более процентов общего тренировочного времени. При работе над техникой главное внимание уделяется целостному выполнению приёмов в условиях, характерных для соревнований, разучиваются связки технических приёмов, моделируются различные варианты игры ; проводится большое количество тренировочных встреч и прикидочных соревнований. Физическая подготовка, за небольшим исключением, направлена на совершенствование специальных качеств игрока : быстроту реакции, стартовую скорость, взрывную силу, скоростную и скоростно-силовую выносливость. Проводятся специальные тренировки для выполнения технических приёмов и тактических задач в условиях утомления.

Специально-подготовительные микроциклы также подразделяются на ординарные и ударные. Частота использования ударных по мере приближения соревновательного периода возрастает.

**Подводящие микроциклы** в равной степени характерны для конца подготовительного периода и начала соревновательного. В подводящем микроцикле желательно до мельчайших деталей моделировать условия предстоящих соревнований. При это важно учесть прежде всего следующее :

1. Продолжительность соревнований.
2. Время встреч ( утро, день, вечер ).
3. Количество встреч в один игровой день и интервалы между ними.

4. Противники, с которыми придётся встречаться, и возможная последовательность встреч.
5. Возможность тренировок в период соревнований.
6. Состояние спортсмена.
7. Значимость соревнований и многое другое.
8. Условия размещения и питания.

**Микроциклы соревновательного периода** строятся на основе конкретного плана участия в соревнованиях. Строятся они так, чтобы подвести спортсмена к выступлению в состязаниях в оптимальном состоянии и обеспечить восстановление работоспособности после них.

**Восстановительные микроциклы** используют после напряжённых соревнований или «ударных» микроциклов для восстановления работоспособности спортсменов, снятия эмоционального и физического утомления и подготовки к дальнейшей тренировочной работе. Для этих микроциклов характерно значительное снижение тренировочных нагрузок, увеличение дней активного отдыха.

#### **Мезоциклы ( средние циклы )**

Они обычно включают 3 – 6 микроциклов и продолжаются 1 – 1,5 месяца. Принято выделять следующие типы мезоциклов : втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, шлифовочные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

**Втягивающий мезоцикл** в н/теннисе продолжается 3-5 недель. Его первостепенная задача – настроить спортсменов на эффективную работу в предстоящем большом тренировочном цикле. Благодаря плавному повышению нагрузок, использованию главным образом

игровых и общеподготовительных упражнений у спортсменов появляется желание приступить к большой по объёму и интенсивной работе. Упражнения в этот период направлены на развитие быстроты реакции, стартовой скорости и быстроты, быстрых сложнокоординированных действий.

Подбирают упражнения общего характера из других видов спорта, чтобы не форсировать специальную подготовку, не вызвать у спортсменов преждевременного утомления.

**Базовый мезоцикл** – главный в подготовительном периоде тренировки. Именно в нём проводится основная работа, направленная на становление спортивной формы. Различают два вида базовых мезоциклов : общеподготовительные и специально-подготовительные.

В общеподготовительном мезоцикле используют упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, упражнения с отягощением, направленные на развитие таких физических качеств, как быстрота, взрывная сила, прыгучесть, скоростная и общая выносливость. Большое внимание уделяют повышению функциональных возможностей организма спортсмена. Техническая подготовка заключается в разучивании новых технических приёмов по элементам. В это время также вносят существенные коррективы в уже освоенные технические приёмы. В занятиях широко используют различные тренажёры. Постепенно увеличивается объём специальной подготовки.

Специально-подготовительный базовый мезоцикл, как видно из названия, практически подчинён специальной подготовке к соревнованиям. С помощью упражнений из арсенала н/тенниса или родственных ему видов спорта развивают и совершенствуют специальные физические качества в специфических условиях.

Технические приёмы разучивают не по частям и элементам, а в полной координации и обстановке, близкой к соревнованиям. Разучивают связки приёмов и тактические комбинации.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы** строятся в основном также, как и специально-подготовительные базовые мезоциклы, но добавляется участие в контрольных встречах и в серии соревнований, результаты которых служат критерием оценки качества проделанной работы. В таких соревнованиях не следует стремиться к выигрышу любым путём. Они должны органично вписываться в текущий тренировочный процесс и способствовать его эффективности.

**Шлифовочные мезоциклы** следуют сразу же за контрольно-подготовительными, которые всегда обнаруживают определённые недостатки в подготовке. Основная направленность мезоцикла – детальная шлифовка техники и тактики игроков высокого класса. Мезоцикл характеризуется высоким объёмом и интенсивностью нагрузки.

**Предсоревновательные мезоциклы** обычно предшествуют наиболее ответственным соревнованиям и соответствуют им ( или несколько превышают ) по продолжительности. Мезоциклы строятся в соответствии с конкретными соревнованиями. Они моделируют их регламент, условия проведения, предполагаемый состав участников. В мезоцикле проводится практическая работа в технико-тактическом направлении. Физическая готовность поддерживается специальными занятиями раз в неделю, а в остальное время – различными тонизирующими упражнениями. Главная задача мезоцикла – подведение участника к соревнованиям в максимальной готовности.

**Соревновательные мезоциклы** – типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Мезоцикл состоит из подводящего микроцикла, одного или нескольких микроциклов соревнований ( в зависимости от их непрерывной продолжительности ) и восстановительного микроцикла. Главная задача мезоцикла – поддержать высокий уровень спортивной формы игрока и успешно реализовать её в соревнованиях. По своей структуре, мезоцикл полностью копирует предстоящие соревнования.

**Восстановительно- подготовительные мезоциклы** планируются в промежутках между соревновательными мезоциклами при длительной календаре соревнований. По своей структуре это или специально-подготовительный базовый, или шлифовочный мезоцикл, в который включены один-два восстановительных микроцикла. Таким образом, на одном из этапов мезоцикла – стимулирование восстановительных процессов , происходящих в организме спортсмена, внесение изменений в тренировку, корректировка техники, тактики и физической подготовленности.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы планируются незадолго до длительных соревнований или при явном переутомлении, перетренированности спортсмена. Мезоцикл отличается мягкими нагрузками, продолжительными фазами отдыха. Задача его – поддержать имеющийся уровень спортивной формы игрока до окончания завершающего этапа соревнований.

Завершает годичный цикл ( макроцикл ) переходный период. Его общая продолжительность 1 – 2 месяца. Для него характерна почти полная замена средств и методов н/тенниса средствами и методами общей физической подготовки, с помощью которых решается проблема

постепенного снижения нагрузок, снятие нервного напряжения. Основным содержанием переходного периода является активный отдых, и чем больше форм его будет использовано, тем в лучшем состоянии спортсмен подойдёт к новому этапу тренировок.

### **3.4 Другие виды подготовки теннисиста**

#### **Значение воли**

В дни, предшествующие соревнованиям, спортсмена совершенно естественно, обуревают сложные чувства. Он переберёт все возможные и невозможные варианты, мысленно переиграет с каждым своим соперником. Не менее сложные и разнообразные чувства владеют спортсменом и в процессе самих соревнований. Одни сохраняют весёлое, оптимистическое настроение, другие чувствуют себя подавленными и угнетёнными. Спортсмены с большой силой воли и верой в победу демонстрируют на соревнованиях неукротимый боевой дух, полностью используют свои технические и тактические возможности, а иногда даже превосходят свой обычный уровень и добиваются выдающихся результатов. Но бывают и такие спортсмены, которые заранее предвосхищают свою победу, ещё не выиграв очередной встречи, уже начинают думать о том, как победить в следующей. Это снижает их морально-волевые качества, они теряют уверенность, играют скованно, делают много простых ошибок.

Отсутствие у этих спортсменов правильного подхода к процессу соревнований мешает им продемонстрировать в игре те технику и тактику, которые они применяют в обычных тренировочных играх. Эти психологические процессы оказывают самое непосредственное влияние на результат соревнований. Поэтому необходимо заострить внимание на ряде следующих вопросов.

1. Чтобы добиться над противником психологического превосходства, необходимо прежде всего хорошо владеть техникой игры. Только при этом условии можно применять в соревнованиях желаемую тактику. Стоит только спортсмену с помощью своих сильных сторон переиграть противника и повести игру, как его вера в победу будет расти с каждым выигранным очком. Поэтому в соревнованиях надо стремиться захватить инициативу с первого мяча и не расслабляться вплоть до окончания встречи. Некоторые игроки с самого начала встречи проигрывают подряд все первые очки, а так очень легко лишиться психологического преимущества. Вера в победу основывается на решимости бороться за неё до конца. Стоит вам только в решающий момент поединка обрести веру в свои силы, как исчезают всякие колебания и страх перед поражением, а затем и приходит победа.

2. Спортсмен должен правильно оценивать свои технические возможности. Только при условии объективного и всестороннего сопоставления своей техники и техники противника можно составить правильный и эффективный тактический план игры ; нельзя переоценивать сильные стороны противника и упускать из виду его недостатки – это неизбежно приведёт к потере психологического равновесия и вызовет скованность мысли и ослабление воли. И наоборот, если переоценить собственные достоинства, то тогда можно проявить излишнюю самонадеянность и не увидеть своих недостатков. Когда же противник, против вашего ожидания, начнёт отвечать не только на простые, но и на сложные мячи, это вызывает чувство растерянности, избавиться от которого и собраться бывает очень и очень трудно. Если например, в соревнованиях вам стало понятно, что противник слабее вас, ни в коем случае нельзя разыгрывать мячи без чёткого плана и невнимательно, или, иначе говоря, рассчитывать на

лёгкую победу. Наоборот, нужно играть в полную силу и стараться выиграть встречу с максимальным разрывом в очках. Если же противник окажется сильнее вас, не следует бояться розыгрыша и малодушничать. Пусть даже вы проиграете, но разрыв в очках будет минимальный. С любым противником надо бороться до последнего очка.

3. Необходима полная концентрация внимания при отражении каждого мяча. Победа в партии складывается из выигрышных очков, поэтому необходимо очень внимательно следить за каждым движением противника и за направлением полёта мяча, точно определять собственные действия и своевременно менять тактику игры. Если несколько ослабить внимание, можно не увидеть своевременно изменение тактики противника и проиграть подряд несколько очков. Внимание игроков рассеивается чаще всего при следующих обстоятельствах :

- Когда игрок поведёт счёт и уже считает, что противник не сможет его догнать, он забывает о тактике и ждёт что победа придёт сама.
- Когда партия ещё не закончилась, а игрок уже поверил в свою победу и начинает думать о следующей партии.
- При воспоминании или сожалении о проигранном очке.
- При игре на публику.
- От излишнего волнения и замешательства при отставании в счёте.

4. Смело и активно осуществлять избранный тактический план игрок должен не только в начале партии, но при счёте 7 : 7, 7 : 8, когда партия должна вот-вот кончиться. При таком счёте одно очко может решить судьбу всей партии, поэтому необходимо очень тщательно проанализировать игровую обстановку, быстро решить, какой придерживаться тактики, и без всяких колебаний, смело осуществлять

задуманный тактический план и добиваться победы. В такой обстановке для овладения инициативой можно провести неожиданный сильный удар или резко усилить вращение подрезанных мячей. Пусть даже переход к активным действиям повлечёт за собой проигрыш очка, ни в коем случае нельзя впадать в уныние и терять веру в победу.

Если же игрок будет действовать нерешительно, дрогнет и не пойдёт вперёд или откажется от осуществления тактических замыслов, этим он обязательно даст противнику возможность провести контрудар. Конечно, активные действия отнюдь не должны отрицать предшествующего плана игры. Необходимо строго продумать их, чтобы они не были легкомысленным и опасным экспериментом.

Когда два игрока одного класса встречаются между собой и нападающий оказывается в таких условиях, что он не может построить игру только на сильных ударах, ему сначала следует испробовать серийное нападение подготовительными, наводящими ударами и посмотреть, в каком направлении противник посылает ответные мячи. Затем, выбрав удобный мяч и подходящий момент, он может провести сильный удар. Такое тактическое построение игры часто бывает гораздо эффективнее.

Точно так же, когда защитник встречается с игроком, обладающим сильным нападением, и его активные действия не приносят результаты, ему не следует часто применять сильную «подрезку». В этом случае ему лучше всего изменить момент и скорость удара и ждать, когда противник ошибётся и проиграет.

5. При любом отставании в счёте и в любой обстановке ни в коем случае нельзя терять присутствия боевого духа. Очень часто при счёте 5 : 10 нельзя сказать о конечном результате данной партии. Когда идёт

упорная борьба, то стоит только противнику допустить одну оплошность, как вы можете сравняться с ним в счёте и даже выиграть, казалось бы безнадежную, партию. Необходимо запомнить, что при проигрыше очка не следует спешить с переменной тактики или стремиться быстро отыграть очко. Менять тактику нужно тогда, когда это делает противник, или в том случае, если вы лишились инициативы или оказались в невыгодных условиях. В последнем случае, чтобы избежать трудностей, тактика должна меняться очень быстро.

На основании сказанного можно сделать вывод, что важнейшими факторами, обеспечивающими рациональное применение техники и тактики, являются высокий боевой дух, гибкий ум, сильная воля, концентрированное внимание и умение преодолевать трудности. Чтобы воспитать у себя хорошие боевые качества, спортсмен должен, упорно и регулярно тренируясь, научиться мобилизовать все свои силы для овладения трудными и сложными навыками движений при различных ударах.

Одно из важнейших условий достижения выдающихся результатов спортсмена – строжайшая дисциплина и организованность как на тренировках, так и в соревновании. Необходимо решительно искоренять укрепившуюся порочную практику, когда тренировочное занятие проходит по совершенно произвольному плану.

#### **IV Глава. Заключение**

Ознакомившись с методическими основами игры в н/теннис, вы уже вооружились необходимыми знаниями и готовы выйти к столу, чтобы принять участие в официальных соревнованиях.

Но не рассчитывайте на скорый успех. Прежде всего надо много и упорно тренироваться, стараться выполнять все советы, следить за

своими ошибками в технике и тактике и исправлять их. Во время тренировки постоянно воспитывайте в себе такие важные качества как трудолюбие, дисциплинированность и сознательность, особенно если вы относительно поздно взяли за ракетку. Играя на счет, не рассчитывайте на легкую, быструю победу, но и не настраивайте себя на проигрыш. Часто игроки терпят неудачи из-за отсутствия уверенности в технике и тактике своей игры. Старайтесь на соревнованиях играть так же смело, уверенно и спокойно, как на тренировке.

Умейте бороться до конца, не сдавать своих позиций ни при каких обстоятельствах, даже если ваш соперник намного сильнее. Будьте всегда собранными, особенно во время розыгрыша очка. Старайтесь следить не только за полетом мяча, но и за действиями соперника.

Не ослабляйте внимания, когда ведете в счете. Часто бывает, что уверовав в победу и успокоившись, даже опытные игроки проигрывают, казалось бы уже выигранные партии.

Ни после выигрыша очка, ни после проигрыша очка не выражайте слишком бурно свои эмоции – это мешает игре. Чрезмерная радость или огорчение сказывается на результате матча. Умейте сдерживать свои чувства, в любых игровых ситуациях оставайтесь спокойным и собранным.

В случае неудачи не вините других, ищите причину только в себе.

Будьте сильными духом, умейте признавать себя побежденным, но не роняйте своего достоинства.

Одержав победу над соперником, не хвалитесь своими успехами.

Помните, бурное проявление своих эмоций после выигрыша встречи нетактично по отношению к сопернику. Нельзя принижать достоинства соперника. Так можно потерять друга и хорошего партнера. Оставайтесь другом побеждённого. Если он сегодня оказался

побежденным, то это не значит, что в следующий раз вы обязательно выиграете у него.

Уважайте партнера независимо от того, сильно или слабо он играет. Не играйте небрежно, если он слабо играет, но и не бойтесь играть с сильным соперником. Будьте честным по отношению к своему сопернику, умейте признавать свои ошибки, даже если их никто не заметил. С любым соперником нужно играть в полную силу. В процессе игры внимательно изучайте противника, старайтесь разгадать его замыслы и маскируйте свои. Помните, что противник также хитер, как и вы, и тоже хочет выиграть. Знайте, что самый богатый и прочный опыт – собственный. Учат не только победы, но и поражения. Поэтому говорят: «Отрицательный результат – тоже результат». Старайтесь объективно анализировать действия соперника и свои. Делайте правильные выводы. Стремитесь добиться успеха в любом деле.

### **Литература**

1. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта)/А. Н.Амелин, В. А. Пашинин. –М.: ФиС, 1980. –112с.
2. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис./Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис в ВУЗЕ./Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. –М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса./Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.–160 с.
5. Гринберг Г. Настольный теннис./Г. Гринберг. –Кишинев, 1973. – 94 с.
6. Еременко К. Мастера малой ракетки./К. Еременко, А. Силинков. – Ташкент: Еш гвардия,1988.–128 с.
7. Настольный теннис.–М.:Ф и С,1987.–319 с.

8. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М. : физкультура и спорт, 1989. – 175 с., - ( Спорт для всех )

9. Настольный теннис : Пер. с кит./Под.ред. Сюй Яньшэна. – М. : Физкультура и спорт, 1987.320с., ил

10. Лян Чжо-Хуэй и Фу Ци-Фан . Настольный теннис. (Учебное пособие) государственное издательство «Физкультура и спорт» Москва, 1960

11. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 111 с., ил.

12. Level 1 Coaching Manual.