

**Основные принципы игры в настольный теннис**

Ковтун Е. В., Мальцева Т. Н., Терещенко Ю. Д.

Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина

**Аннотация:** в статье освещаются основные правила и принципы игры в настольный теннис, которые подчеркивают необходимость ликвидации «классических» мифов и предрассудков, связанных с данным видом спорта.

**Ключевые слова:** отработка мяча, приём мяча, разгон, замах.

Одной из важнейших задач физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование у студентов устойчивого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию как к основному фактору их качественной жизнедеятельности [6]. Игровые виды спорта являются неотъемлемой составляющей спортивно-ориентированного физического воспитания студентов [7].

Настольный теннис – массовый, зрелищный вид спорта, который развивает у игрока не только физические, но и умственные способности, обладает успокаивающим эффектом и улучшает настроение. Возможность разнообразного подхода к занятиям настольным теннисом – важный аспект его популярности [1].

Многие уверены, что победа зависит от выбора и качества ракетки. Но это распространенное заблуждение. Победа в любой игре зависит от того насколько хорошо психологически настроен и технически подготовлен игрок, и, от профессиональности игры его соперника [2]. Таким образом, важной составляющей в процессе обучения настольному теннису являются психологические особенности игры, а также стратегия игры, которые являются его основными принципами.

*«Сначала занять позицию, а потом ударить»* – принцип, поставленный первым [3, 4, 5]! При его нарушении весь процесс обработки мяча (ударов) становится бессмысленным. Словами Жака Секретена: «В теннис играют сначала головой, потом ногами, и только потом – руками». Когда игрок не занимает нужную позицию, мяч летит в него, или, наоборот, слишком далеко от него. Игрок прижимает локоть к корпусу или вытягивает руку – в любом случае выполняется не тот удар, который отработывался ранее. Если же игрок не успел сделать шаг, правильно опереться на ногу, то удар получится без участия корпуса, вполсилы. Так, игрок изобретает для себя удар, а не пользуется ударом, отработанным ранее.

*«Каждый удар должен иметь замах»* – второй принцип, имеющий двойной смысл. Начав разгон ракетки вместе с мячом, игрок должен иметь в виду, что результат разгона ракетки, а, следовательно, и скорость отскочившего мяча, зависит от длины замаха (от точки начала замаха до точки удара по мячу). Если игрок хочет увеличить скорость мяча после отскока, то замах должен быть

как можно длиннее. Не менее важно и то, что каждый удар должен иметь свой замах. Чтобы принимать каждый мяч в высшей точке и делать одинаковые удары, нужно делать одинаковые замахи, но, одинаковые, относительно высшей точки, а не относительно стола!

*«Каждый удар следует выполнить впереди туловища игрока, а не сбоку, и не сзади»* – третий принцип. Рассмотрим вопрос о приёме мяча в точке перед корпусом игрока. Точка эта меняется при развороте (повороте) корпуса. При замахе игрок должен разворачиваться так, чтобы локоть игрока всё время был впереди корпуса. При этом правый бок, локоть и кисть игрока должны быть почти на одной линии. Непосредственно перед ударом эта линия должна быть перпендикулярна траектории полёта мяча. Поэтому третий принцип – продолжение первого – займи нужную позицию! Нельзя допускать, чтобы мяч от соперника летел прямо на игрока. Если вертикальная плоскость, в которой лежит траектория полёта мяча, проходит через глаз, то глазомер перестаёт работать. Изгиб траектории мяча становится невидимым и при этом не точно оценивается скорость его полёта. Чтобы занять правильную позицию и точно оценить траекторию и скорость полета мяча, нужно сделать шаг в сторону (любую) с разворотом корпуса.

*«Каждый удар, по возможности, выполнять в высшей точке отскока мяча»* – четвёртый принцип. Мяч летит быстро, времени на подход к мячу, замах и разворот корпуса не хватает. Согласно этому принципу, нужно укоротить замах и принять мяч пораньше. В чём же преимущества высшей точки по сравнению с более далёкими точками? Во-первых, она ближе к сопернику, значит, мяч к нему попадает быстрее. Во-вторых, понадобится менее выпуклая траектория полёта мяча и, значит, удар можно сделать с меньшим вращением, увеличив скорость полета мяча. В-третьих, чем ближе точка приёма, тем больший сектор возможных направлений ударов, т.е. скрывается, насколько это возможно, направление удара, и сопернику приходится оборонять больший сектор. Чем больше сектор, тем труднее его защищать. В-четвёртых, чем ближе мишень, тем легче в неё попасть. Вы точнее играете «по месту», попадая в неудобные точки сопернику. Вопрос: «Почему бы не принимать мяч до высшей точки?» Основное препятствие – времени на подготовку удара ещё меньше, требуется более выпуклая траектория, нужно сильнее закрутить (вращать) мяч в ущерб скорости. Часто приходится замахиваться над столом, что затрудняет разгон ракетки вверх. Всё это верно, но нужно стремиться принимать мяч в верхней точке или немного пораньше. Чем больше время соприкосновения мяча и ракетки, тем он лучше «ложится» на накладку («резина») ракетки, то есть удар получается более контролируемым. Этот принцип не запрещает подрезки, но советует переходить к нападению при первой же возможности. И здесь уже надо выбрать высшую точку, особенно, если у вас накладки с шипами. Современные первоклассные защитники так и делают.

*«При каждом ударе движение ракетки должно быть максимально направлено вперёд»* – пятый принцип. Для того, чтобы максимально точно

попасть в желаемую точку половины соперника, желательно как можно дольше направлять ракетку по траектории, указывающей на эту точку. Для этого ракетка при замахе отводится на продолжение траектории мяча. Если при замахе немного изменить угол наклона ракетки или скорость ракетки при замахе, то мяч всё равно попадёт на ракетку и полетит почти в том же направлении. Если же вы бьёте под углом к траектории полёта мяча, то направление полета мяча изменится. Результат такой игры – нестабильность.

*«Каждому мячу сознательно придать вращение»* – шестой принцип. В определённом смысле, этот принцип противоречит предыдущему. Для придания верхнего вращения нужно движение ракетки вверх. Смысл верхнего вращения – создать настолько выпуклую траекторию, что мяч надёжно попадёт на стол по параболической траектории. Вопрос о надёжности каждый игрок решает по-своему. Один – попадает два раза из трёх, но почти каждое попадание – выигранное очко, другой – выполняет двадцать топ-спинов и не может выиграть очко. В игре порой необходимо стремиться к стабильности в ущерб скорости, выполнять элементы игры с запасом над сеткой, и, далее этот запас уменьшается в зависимости от класса игрока и от степени его наигранности.

Седьмой принцип – *«при контакте мяча с ракеткой важна не абсолютная скорость ракетки, а величина ускорения»*. Очевидно, что максимальная скорость ракетки должна быть в момент удара. Механику удара сейчас моделируют ступенчатым процессом: плоскость ракетки примерно вертикальна, ракетка идёт под углом 30-45 градусов к горизонтали. Удар, мяч летит быстрее ракетки вверх – вперёд. Он улетел бы за стол, но ракетка, двигаясь по дуге с ускорением, догоняет мяч. Ракетка «закрывается» (угол наклона плоскости меняется), направление удара меняется за счёт увеличения горизонтальной компоненты скорости. Снова – удар по мячу, но в более высокой точке и в более горизонтальном направлении. Мяч опять улетает, ракетка его опять догоняет и бьёт. Последний удар – вперёд максимально закрытой ракеткой. Для описания реального удара осталось перейти к пределу, увеличивая число ступеней. В реальности мяч не успевает вылететь с ракетки, но ракетка давит на него в течение всего удара. Важно, что удар – не мгновенное действие, но – процесс во времени и в пространстве. Этого времени опытному игроку достаточно, чтобы почувствовать и исправить ошибку. При подрезке, всё то же, только зеркально симметрично.

*«При каждом ударе тяжесть тела должна быть перенесена с ноги, находящейся сзади на ногу, стоящую впереди (как правило, с правой на левую при всех ударах справа, и с левой на правую – при всех ударах слева)»* – принцип восьмой. Если нет толчка ногой, плечо при ударе не движется вперёд. Рука, поворачивается вокруг плеча по кругу небольшого радиуса, при этом и ракетка поворачивается вокруг вертикальной оси. Это приводит к неконтролируемому разбросу мячей по направлению. Разброс особенно заметен в игре начинающих, которые принимают мяч чуть раньше или чуть позже, чем надо. Во-вторых, после удара надо стремиться вернуться в основную стойку. Не стоит вес

распределять на обе ноги. Даже в основной стойке лучше переступить с ноги на ногу, чтобы сделать шаг в нужный момент любой ненагруженной ногой. Связь с первым принципом: не заняв правильную позицию, не сделаешь толчок ногой. Не перенеся вес вовремя на вторую ногу, не успеешь сделать шаг и занять позицию для следующего удара.

*«Перенос тяжести тела и ускорение при ударе по мячу должны совпасть по времени»* – принцип девятый. Удар по мячу – сложное действие. При правильном ударе игрок задействует и стопу, и колено, и корпус, и плечо, и локоть и кисть. Включаются в удар они почти одновременно, но тренированный игрок может регулировать порядок и силу включения. Плечо включается чуть раньше, чем нога и корпус, при этом ракетка разгоняется вверх-вперёд. Затем корпус движется вперёд, изгибая траекторию ракетки (выпуклость вверх) и разгоняя ракетку вперёд (ускорение). Ещё одна задача – уменьшить поворот ракетки вокруг вертикальной оси (см. выше). Переноса тяжесть тела вперёд, мы получаем участок, на котором ракетка и предплечье движутся почти параллельно самим себе. В это время и надо произвести удар. Небольшие вариации почти не повлияют на направление полёта мяча.

#### **Литература**

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.
2. Барчукова Г. И. Настольный теннис (Спорт для всех) / Г. И. Барчукова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
3. Ландик, В. И. Методология спортивной подготовки : настольный теннис / В. И. Ландик, Ю. Т. Похолечук, Г. Н. Арзютов. – Донецк : НОРД – ПРЕСС, 2005. – 612 с.
4. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под. ред. Сюй Яньшэна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
5. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
6. Темченко В. А. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом / В. А. Темченко, Е. В. Ковтун // Физическое воспитание студентов– 2011. – № 2. – С. 97–99.
7. Темченко В. А. Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов / В. А. Темченко, Е. В. Ковтун, Т. Н. Мальцева // Спортивные игры [научный журнал] – 2016. – № 2. – С. 54–57.

#### **Інформація про авторів:**

**Ковтун Елена Валериевна** – ст. преподаватель кафедры физического воспитания

*Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина*

**Мальцева Татьяна Николаевна** – ст. преподаватель кафедры физического воспитания

*Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина*

**Терещенко Юлия Дмитриевна** – студент-магистр I года обучения, философский факультет

*Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина*

E-mail: [yuliatereshenko42@gmail.com](mailto:yuliatereshenko42@gmail.com)

*Поступила в редакцию 07.01.2017*