

*В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов,
Ю. А. Милоданова* **НАСТОЛЬНЫЙ**



Обучение **5** *за 5 шагов*



В. Ю. Жданов

**Обучение настольному
теннису за 5 шагов**

«Спорт»

2015

ББК 42.1.4

Жданов В. Ю.

Обучение настольному теннису за 5 шагов / В. Ю. Жданов —
«Спорт», 2015

ISBN 978-5-9906734-4-1

В книге предложен комплексный подход к тренировкам спортсменов по настольному теннису, который заключается в развитии по пяти направлениям: техника, тактика, физическая форма, психология и соревновательная подготовка. Систематизированы и описаны в виде пошаговых инструкций основные удары настольного тенниса, разобраны типовые ошибки выполнения. Рассматриваются особенности различных стилей игры. Игровые комбинации и упражнения наглядно представлены в виде схем и рисунков. Приводятся современные тесты для оценки физического состояния теннисиста. Предложен комплекс физических упражнений для развития силы удара. Разбираются техники создания правильного психологического состояния и мотивации к тренировкам. Даются ответы на наиболее популярные вопросы по подготовке к соревнованиям. Учебное пособие будет полезно спортсменам и тренерам по настольному теннису.

ББК 42.1.4

ISBN 978-5-9906734-4-1

© Жданов В. Ю., 2015

© Спорт, 2015

Содержание

От авторов	5
История развития настольного тенниса	6
Принципы современного настольного тенниса	9
Техническая подготовка (шаг 1)	11
Виды ударов в настольном теннисе	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова

Обучение настольному теннису за 5 шагов

От авторов

В нашей стране много любителей и профессионалов, которым нравится настольный теннис как спорт, развлечение и способ укрепить свое здоровье. Каждый спортсмен рано или поздно сталкивается с вопросом: как дальше развиваться?

Мы считаем, что для достижения высоких спортивных результатов спортсмен должен развиваться комплексно. В данной книге выделяется пять ключевых направлений (назовем эти направления «шагами»), в которых игрок по настольному теннису может развиваться, делая тем самым свой главный шаг к победе. Детальная проработка каждого из них приведет к значительному результату: выполнению высокого спортивного разряда, получению медали за победу в крупных соревнованиях, повышению престижа клуба и т. д.

В первой главе приводится хронология развития настольного тенниса от обычной игры для развлечения до олимпийского вида спорта. Раскрываются современные принципы игры азиатских спортсменов и причины их успеха.

Во второй главе описываются основы технической подготовки. Пошагово разбирается техника выполнения базовых ударов: накат, подставка, подрезка, скидка, топ-спин, а также «продвинутых», к которым относятся смэш справа и атакующий топ-спин. Все удары изучаются в различных игровых ситуациях.

Пристальное внимание уделяется различным типам подач, как элементу атаки и перехвата инициативы. Даются ответы на часто возникающие у спортсменов вопросы: как определить вращение мяча? Что такое время реакции? Какой наиболее эффективный удар в игре?

В третьей главе вводятся основные принципы тактической подготовки спортсмена. Анализируются различные стили игры в настольном теннисе. В этой части книги приводится комплекс игровых комбинаций, включая атаку со своей подачи третьим и пятым мячом. Даются рекомендации по игре с соперниками, использующими ракетки с различными типами накладок.

В четвертой главе уделяется внимание физической подготовке спортсмена. Для определения текущего уровня теннисиста описывается ряд простых тестов, которые можно пройти без специального оборудования. Используются комплексы круговых тренировок в качестве общей физической подготовки, а также специальные упражнения для целенаправленного развития силы, выносливости, гибкости и прыгучести спортсмена в настольном теннисе.

В пятой главе рассматриваются методы психологической подготовки, без которой невозможно достичь максимальных результатов в современном спорте. Раскрываются принципы мотивации и самомотивации, этапы постановки целей, техника преодоления страхов игры и способы формирования моральноволевых качеств.

В шестой главе содержатся ответы на самые популярные вопросы игроков, осуществляющих подготовку к участию в соревнованиях, а также даются рекомендации для тех, кто впервые хочет выйти на турнир по настольному теннису.

История развития настольного тенниса

Зарождение настольного тенниса началось в XII веке. С тех пор произошли значительные изменения в формате игры, официальных правилах, а также в оборудовании, обеспечивающем игровой процесс. Сегодня по праву можно утверждать, что настольный теннис является одним из самых популярных увлечений на планете. Например, в России настольным теннисом профессионально занимаются десятки тысяч спортсменов, а любителей этого вида спорта еще больше. Приведем историю развития настольного тенниса.

Началось все с того, что однажды в одном из английских ресторанов молодые аристократы, взяв в руки крышки от сигарных ящиков, стали перебрасываться пробками от винных бутылок, найденными на полу. При этом они старались имитировать известный уже тогда лаун-теннис (раньше такое название имел большой теннис).

В то же время британские солдаты во время простоя на службе часто играли в нечто подобное настольному теннису, используя имеющееся подручное неспециализированное оборудование. Так как Великобритания имела большие колониальные владения, о настольном теннисе достаточно быстро стали узнавать по всей территории земного шара.

В 1880 году игра стала модной в высших кругах Англии, когда правила игры были адаптированы из большого тенниса. Развлечение было очень популярно, в него можно было играть всем и везде.

В 1887 году впервые было употреблено название «настольный теннис». Появились первые столы для игры.

В 1890 году Дэвид Фостер запатентовал в Англии правила для настольного тенниса и стол, который уже напоминал современный игровой стол, хотя больше походил на стол для бильярда. Официально именно Дэвида Фостера считают изобретателем настольного тенниса.

В 1900 году целлулоидные мячи стали использовать вместо пробковых и резиновых. Игра начала пользоваться еще большей популярностью.

В 1903 году образована ассоциация пинг-понга и ассоциация настольного тенниса, стали публиковаться первые книги о настольном теннисе. В это же время через британские поселения об игре узнали в Китае.

В 1905 году начинается упадок популярности игры, продолжавшийся около 20 лет.

Доминирование европейцев в настольном теннисе

(1920–1950 гг.). Эра хардбатов

1922 г. – Происходит возрождение игры в Европе, хотя правила немного меняются.

1926 г. – Создание международной ассоциации настольного тенниса (ITTF – International Table Tennis Federation) в Берлине. Проведение первого чемпионата мира в Лондоне. Принятие первых правил проведения соревнований и правил игры.

1935 г. – По результатам девятого конгресса из устава ITTF были удалены все ссылки на слова «любитель».

1936 г. – Десятый чемпионат мира прошел в Чехословакии, на этом турнире был зафиксирован самый длинный розыгрыш, продолжавшийся более 2-х часов.

1937 г. – Для поощрения атакующей игры сетка была опущена с 17,2 см до 15,24 см. Игра ограничилась двадцатью минутами. Вращение пальцем было запрещено.

Доминирование европейцев на чемпионатах мира по настольному теннису:

1929 г. – Фред Пери (Англия) в возрасте 19 лет стал чемпионом мира.

1920–1931 гг. – Мария Меднянская (Венгрия) выигрывала чемпионат мира по настольному теннису 5 раз. Всего в ее копилке 18 золотых медалей.

1930–1950 гг. – Виктор Барна (Венгрия) стал пятикратным чемпионом мира. Заработал 22 золотые медали за свою карьеру.

1955–1956 гг. – Анжелика Розана-Адельстей (Румыния) выигрывает чемпионат мира. Далее она выигрывает чемпионат мира 6 раз подряд.

1949 г. – Джони Лич (Англия) стал чемпионом мира.

Доминирование азиатов (1950–1989 гг.).

Эра накладки с губкой

Хирожи Сато (Япония) первым выиграл мировой турнир в Бомбее по настольному теннису с использованием накладки с губкой. Он выигрывает чемпионат мира в 1952 году, с этого времени начинается доминирование азиатов в мужском настольном теннисе, которое будет продолжаться до 1989 года, когда первенство перейдет Швеции (с 1989 по 1993 гг.).

1950 г. – Появление губки у накладки.

1953 г. – Англия выиграла Кубок мира среди мужчин.

1957 г. – Европейский союз настольного тенниса стал базироваться в Стокгольме в Швеции.

1958 г. – Первый европейский чемпионат проводился в Будапеште (Венгрия).

1967 г. – Открыта европейская лига.

1953 г. – Китайские спортсмены впервые выступили на турнирах.

1954 г. – Ичиро Огимура (Япония) выигрывает чемпионат мира. В 1956 году Томи Окада-Окава (Япония) выигрывает женский турнир.

1957 г. – Чемпионат мира стал проводиться 1 раз в два года.

1958 г. – СССР впервые выступает в турнирах.

1959 г. – Ронг Гутан (Китай) становится первым китайцем, победившим в мировом первенстве.

1970 г. – Появление различных накладок: анти-спин и длинные шипы.

1970–1989 гг. – Китайские спортсмены доминируют в мужском теннисе.

1971 г. – Команда Запада впервые приглашена в тур по Китаю для создания дипломатических отношений на базе настольного тенниса.

1972 г. – Появление желтых мячей.

1977 г. – Проведение 34-го чемпионата мира в Бирмингеме. Международная федерация настольного тенниса (ITTF) получает признание Международного олимпийского комитета.

1979 г. – Первые чемпионаты для инвалидов с параличом нижних конечностей проведены в Англии.

1981 г. – Настольный теннис внесен в программу Олимпийских игр 1984 года.

1985 г. – Установили требования к ракеткам. Допустимым цветом накладок стал считаться черный и красный.

1988 г. – Настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

Шведский перелом китайского доминирования (1989–1993 гг.)

Доминирование шведских мужчин в основных соревнованиях в настольном теннисе с 1989 по 1993 год.

1989 г. – Ян Ове Валднер выигрывает мужской чемпионат мира.

1991 г. – Джорден Перссон выигрывает мужской чемпионат мира.

1992 г. – Ян Ове Валднер стал олимпийским чемпионом.

1993 г. – Шведская сборная становится первой на чемпионате мира.

Возвращение китайского доминирования

(после 1993 г. до настоящего времени)

Сегодня Китай считается бесспорным лидером всех мировых турниров (кроме 1997 года и 2000, когда шведские игроки были сильнее).

1990 г. – Игроки из Китая стали играть за Англию.

1995 г. – Сборная Китая на чемпионате мира завоевывает 8 золотых медалей.

1997 г. – Ян Ове Валднер возвращает титул чемпиона мира.

1999 г. – Чемпионаты мира по настольному теннису отменены из-за войны в Югославии.

2000 г. – После Олимпиады в Сиднее мяч увеличивается до 40 мм в диаметре для зрелищности и продолжительности розыгрышей.

2001 г. – Партии стали играть до 11 очков, а не до 21, как раньше.

2008 г. – Представители Китая выигрывают золотые медали в мужском и женском одиночных, в мужском и женском парных разрядах на Олимпийских играх в Пекине.

2012 г. – Олимпийские игры в Лондоне. В командном зачете первое место завоевала сборная Китая, второе место у Южной Кореи, третье место – сборная Германии. Олимпийской чемпионкой стала Ли Сяося (Китай), а чемпионом – Чжан Цзике (Китай).

2015 г. – Чемпионат мира в китайском Сучжоу. Спортсмены из разных стран могут снова образовать дуэты (до 2001 года были запрещены интернациональные пары). Победитель личного первенства среди мужчин Ма Лонг (Китай), среди женщин – Динг Нинг (Китай).

Что же касается результатов российских спортсменов на этом чемпионате мира, в число 32 лучших вошли Александр Шibaев и Мария Долгих. Добралась до 1/16 финала Федор Кузьмин и Григорий Власов, Алексей Ливенцов и Михаил Пайков. У женщин до 1/8 финала дошла пара Мария Долгих и Полина Михайлова. В миксте Алексей Ливенцов и Юлия Прохорова уступили будущим чемпионам в борьбе за выход в четвертьфинал.

Принципы современного настольного тенниса

Исторический хронологический обзор развития настольного тенниса явно показывает, что в настоящее время китайские спортсмены демонстрируют превосходные результаты и являются явными лидерами в этом виде спорта. Именно китайские спортсмены сейчас создают основное направление развития настольного тенниса. В Китае настольный теннис один из массовых и успешных видов спорта, который сохраняет мировое лидерство уже более 50 лет. В чем же заключается феноменальный успех китайских спортсменов на всех крупных турнирах? Разобрав его причины, можно понять современные направления развития настольного тенниса. Ниже приведем основные предпосылки успеха команды Китая.

1. Поддержка настольного тенниса государственными лидерами. Несколько поколений политических лидеров Китая поддерживали настольный теннис. Дэн Сяопин постоянно поддерживал национальную команду. Цзян Цзэминь в 1990 году исполнил гимн настольного тенниса и регулярно присутствовал на тренировках команды. В 1995 году он присутствовал на церемонии открытия чемпионата мира в Китае, чтобы встретить комитет лидеров ассоциации настольного тенниса.

2. Национальная стратегия развития. «Тренироваться дома и соперничать с иностранцами» – это основная стратегия настольного тенниса Китая. Областные команды поддерживают сборную, а сборная команда по настольному теннису курирует спортивные школы, студенческие и школьные команды. В национальной стратегии уважение и поддержка между верхними и нижними слоями спортивных институтов была обоюдной.

3. Научный подход в тренировках. Использование математических моделей в тренировочном процессе, имитация стиля игры основных соперников. Детальный видеоанализ, имитационный анализ и знания о сопернике добавляют спортсменам уверенность в игре. Через имитацию они полностью психологически подготовлены, тем самым имеют преимущество на соревнованиях.

4. Создание конкуренции. Формирование первой и второй национальной команды. С одной стороны, игроки первой команды чувствуют давление, с другой стороны, это мотивирует игроков второй команды. Таким образом, через конкуренцию растут уровни обеих команд.

5. Закрытые тренировки перед крупными турнирами. Крупномасштабные тренировочные сборы и закрытые тренировки перед ответственными играми являются одним из важных подходов китайской команды. Цель сборов заключается в том, чтобы спортсмены были полностью подготовлены физически, технически, тактически и психологически.

6. Тренировочный план. Китайские тренеры делают акценты на «что тренировать?», «как тренировать?» и «сколько тренировать?». Установление и выполнение тренировочного плана – базовая необходимость каждого спортсмена и тренера. Тренировочный план лежит в основе системы тренировки. Содержание плана тренировки того или иного спортсмена решается коллективом исследователей и тренеров.

7. Подведение итогов после ответственных и важных игр.

Независимо от достижений национальной команды, китайские специалисты собирают все материалы в большой отчет для анализа и подведения итогов.

Приведем основные принципы, которых придерживаются спортсмены из Китая в своей игре и на тренировках.

Перехват инициативы в игре

Одно из главных правил игры китайских спортсменов заключается в перехвате инициативы в игре и тщательном контроле над игрой. Основная задача сделать так, чтобы противник стал обороняться и не мог завладеть инициативой. Для этого совершаются сильные удары в неудобные точки. Если же спортсмен находится в обороне, то ищется возможность ослабить прессинг противника и контрударами перехватить контроль над игрой. Задача взятия игры в «свои руки» реализуется на каждой стадии игрового процесса, начиная от подачи и заканчивая атакой.

Развитие сильных сторон

Тренировочный процесс состоит в выделении и развитии сильных сторон спортсмена. Все строится на основе использования различных упражнений для разностороннего развития. Именно сильные стороны спортсмена позволяют в дальнейшем доминировать и перехватывать инициативу в игре.

Многосторонность техники

Если в предыдущем принципе делался акцент на усилении сильных сторон, то в этом принципе прорабатываются слабые стороны спортсмена. Современный игрок должен быть многогранным и способным играть в различных ситуациях. Важно скрыть свои слабые стороны, чтобы соперник не сосредоточил на них свои усилия. Отметим тот факт, что полностью универсальных игроков без слабых сторон не существует.

Постоянная борьба

Непрерывный поиск возможностей для нападения и проявления инициативы в розыгрыше. Настроенный на победу спортсмен должен непрерывно атаковать, увеличивать темп игры, тем самым изнуряя противника, не давая ему возможности завладеть ситуацией. Нападающий, агрессивный стиль игры с постоянной борьбой, возрастающая скорость и вращение мяча – одни из ключевых факторов успеха в современном теннисе.

Баланс между защитой и атакой

Игрок должен уметь не только атаковать, но и защищаться. Спортсмен должен сочетать как атакующий, так и оборонительный стиль. Все это создаст дополнительный простор для маневренности и разнообразия игры. Защитные действия должны быть неожиданными и неудобными для противника.

Техническая подготовка (шаг 1)

Базовая подготовка спортсмена в настольном теннисе должна начинаться с технической подготовки, в которую входит обучение технике выполнения ударов и правильному передвижению у стола.

Техника в настольном теннисе – система движений, действий и приемов, которые спортсмен использует для достижения победы в соответствии с индивидуальными способностями.

Техническая подготовка теннисиста строится на отработке следующих элементов:

- тренировка техники ударов;
- тренировка передвижений у стола.

В таблице ниже представлена классификация технических действий в настольном теннисе, каждое из которых делится на разновидности, а затем по способу выполнения. Также для ударов приводим английские названия, которые вы можете встретить в иностранных спортивных источниках или на международном турнире.

Таблица 1.

Классификация технических действий

Техническое действие	Разновидность технического действия	Способ выполнения
Удары	Верхнее вращение	Накат (drive) Скрутка (flick/flip) Атакующий топ-спин (loop) Свеча (lob)
	Без вращения	Подставка (block) Удар сверху (smash)
	Нижнее вращение	Подрезка (push) Срезка (chop)
Передвижения	Шагом	Обычный шаг Приставной шаг Кросс-перемещение
	Скачком	Толчок одной ногой Толчок двумя ногами

Накат и удар сверху в зарубежной литературе объединяют и называют «смэш». В отечественной литературе зачастую используются следующие названия для удара сверху: накат, смэш, прямой удар, плоский удар, удар «лопатой». Будем придерживаться разграничения в ударе накатом и смэшем.

Виды ударов в настольном теннисе

Изучение ударов в настольном теннисе начнем с изучения вращения мяча. Существует три типа вращения мяча: верхнее, нижнее и боковое. Разберем, для чего нужно то или иное вращение и как его использовать в игре.

Мяч, закрученный верхним вращением, после соприкосновения с ракеткой противника подпрыгивает вверх. Верхнее вращение позволяет выполнить правильный возврат низкого мяча на сторону соперника. Верхнее вращение получается, когда движение ракетки направлено снизу вверх.

Задача нижнего вращения заключается в том, чтобы усложнить атакующие действия противника. При неправильном приеме мяч после соприкосновения с ракеткой устремится в сетку. Нижнее вращение мячу придает движение ракеткой сверху вниз.

Мяч, имеющий боковое вращение, уходит за боковую линию поверхности стола после соприкосновения с ракеткой. Такое вращение создается через движение по касательной к боковой поверхности мяча.

Правильное использование различных видов вращения является залогом успешного профессионального роста в настольном теннисе. Необходимо провести много часов упорных тренировок, чтобы научиться быстро и безошибочно использовать подходящее вращение в нужный момент. К счастью, есть базовые принципы исполнения верхнего, нижнего и бокового вращения, которые могут применять даже начинающие спортсмены. Приведем их ниже.

Если хотите ударить сильно и агрессивно, то используйте верхнее вращение.

Если мяч высоко над сеткой, то вы можете ударить плоской ракеткой без явного кручения или придать мячу небольшое верхнее вращение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.