**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

Важную роль в развитии вида спорта играет терминология. Терминология настольного тенниса охватывает важнейшие понятия теории и методики, техники и тактики игры. Вместе с тем некоторые термины взяты из иностранных языков, преимущественно английского, поскольку официальными языками для проведения соревнований являются английский и немецкий. В связи с этим до сих пор авторы публикаций и тренеры-практики истолковывают когда-то сложившиеся и новые специфические термины по-разному, так как до настоящего времени не утверждена официальная терминология настольного тенниса (кроме судейской). А ведь единый профессиональный язык способствует лучшему взаимопониманию.

***Основные термины и определения***

*Настольный теннис* —индивидуальная спортивная игра,которая ведется поопределенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

*Игровая деятельность* —управляемая сознанием внутренняя(психическая)и внешняя(физическая) активность, направленная на достижение определенной цели. *Соревновательная деятельность* —игровая деятельность игроков в настольный теннис вусловиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры. *Система подготовки игроков в настольный теннис* —комплекс мероприятий,направленных на подготовку игроков в настольный теннис, способных показывать наивысшие спортивные результаты и отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков.

*Стратегия* —совокупность общих закономерностей и принципов подготовки спортсменаи ведения им соревновательной борьбы.

*Тактика игры* —совокупность соревновательного поведения,игровых действий,приемов

* средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели; искусство ведения спортивной борьбы.

*Тактическая подготовка теннисистов* —педагогический процесс,направленный насовершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

*Техника игры* —совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности внастольном теннисе.

*Техническая подготовка теннисистов* —педагогический процесс,направленный насовершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

*Тренировка игроков в настольный теннис —* составная часть системы подготовкитеннисиста, управляемый специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, обусловливающих готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

*Тренировочная деятельность* —совместная деятельность тренера и спортсмена поуспешному достижению целей тренировки.

*Тренировочная нагрузка* —составная часть тренировки,отража- Iет количественную мерувоздействий на организм теннисистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом.

*Принадлежности игры*

*Ракетка* —спортивный инвентарь,предназначенный для выполнения ударов по мячу.

Ракетка состоит из деревянного основания и накладок различного типа.

*Основание ракетки* —основа ракетки для игры в настольный теннис,изготовленная изцельного куска многослойной фанеры или деревянной доски одинаковой толщины и имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» ручки. В ракетке различают ручку, шейку, головку ракетки, ребро ракетки и игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны — со стороны ладони и тыльной стороны — со стороны внешней части кисти.

*Ручка ракетки* —удлиненная часть ракетки,за которую игрокее держит.

*Головка ракетки* —лопасть ракетки,используемая для выполнения ударов по мячу. *Игровая поверхность* —плоскость ракетки,используемая для ударов по мячу.Игроваяповерхность основания ракетки оклеивается накладками.

*Ребро ракетки* —узкий край ракетки,расположенный по ее периметру.

*Шейка ракетки* —узкая часть ракетки,в которой ручка переходит в лопасть ракетки. *Накладка* —резиновый и/или губчатый материал,покрывающий игровую поверхностьракетки. Накладки могут быть однослойные, состоящие из одного слоя резины, — *жесткая ракетка* либо состоящие из двух слоев— *сэндвич* (мягкая ракетка) —нижнегослоя губчатой, пористой резины и слоя пупырчатой резины, которая может быть наклеена пупырышками наружу (прямой сэндвич) или пупырышками внутрь (гладкий, или оборотный, сэндвич). Губка — прокладка из пористой резины в накладке ракетки-сэндвича.

*Закрытая ракетка —* положение ракетки,при котором верхняя часть ребра ракеткинаклонена под острым углом к игровой поверхности стола.

*Открытая ракетка —* положение ракетки,при котором верхняя часть ребра ракеткинаклонена под тупым углом к игровой поверхности стола.

*Мяч* —спортивный инвентарь,используемый для перебивания ракетками друг другу.Мячдля настольного тенниса — шарик из матового целлулоида или подобной массы, белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча — 2,7 г.

*Теннисный стол* —специальный стол прямоугольной формы(длина— 2,74м,ширина—1,525 м, высота — 76 см от пола или земли), предназначенный для игры в настольный теннис. Разделен на две равные части сеткой. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность, ребро и боковую поверхность стола. Обычно столы темно-зеленого или синего цвета

*Игровая поверхность стола* —поверхность стола(находящегося в строго горизонтальномположении), в которую посылаются мячи при выполнении ударов. Игровую поверхность стола в тактических целях условно делят по ширине на три части — левую, среднюю и правую, также выделяют левый угол, середину и правый угол. Кроме того, стол условно подразделяют на три зоны по длине: ближнюю — 45 см от сетки (короткие мячи), среднюю и дальнюю — 15 см от задней линии (длинные мячи). В парной игре различают правую и левую (по белой линии) половины стола.

*Ребро стола —* угол,образуемый игровой и боковой поверхностями стола. *Боковая поверхность стола —* поверхность стола,расположенная вертикальноотносительно игровой поверхности стола.

*Боковая линия стола* —линия шириной2см и длиной2,74м,проходящая вдольпродольной кромки стола, ограничивающая его игровую поверхность.

*Задняя линия стола (концевая линия)* —линия вдоль поперечной кромки стола шириной2см и длиной 1,525 м, ограничивающая его игровую поверхность. При подачах считается продолжающейся бесконечно в обоих направлениях (влево и вправо от стола). *Центральная линия стола* —линия,проходящая посередине теннисного столапараллельно боковым линиям и делящая каждую половину стола на две равные полуплощадки, предназначенные для парной игры.

*Сетка* —инвентарь,сетка высотой15,25см,длиной183см,делящая стол поперек на дверавные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу, и непосредственно сетки из хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

*Счетчик —* специальное приспособление для наглядного подсчета очков(изменениярезультата во встрече).

*Игровая площадка* —ровная поверхность пола или земли с твердым грунтом со столомпосередине, огороженная со всех сторон бортиками. Место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Площадка условно подразделяется на три игровые дистанции: ближнюю — до 1,5 м от стола, среднюю и дальнюю — свыше 3 м. Место для игры в настольный теннис может быть оборудовано в помещении (комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом) и на открытом воздухе.

*Тренажер* —аппарат,специальное устройство,средство,предназначенное дляповышения эффективности тренировочного процесса и создания благоприятных условий для воспитания физических качеств или овладения необходимыми навыками, их совершенствования. В настольном теннисе это роботы, диски (ролики), стенки-отражатели, мишени, специальные ракетки и т.п.

***Соревнования***

*Спортивные соревнования* —различные по характеру деятельности,масштабу,целямспециально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в данном виде спорта.

*Командные соревнования* —состязания(соревнования)между командами,когдарезультаты отдельных участников засчитываются только команде. *Лично-командные соревнования* —состязания(соревнования),в которых подводятсяитоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников. *Личные соревнования —* соревнования,в которых разыгрывается только личноепервенство.

*Матч* —спортивное соревнование между двумя или несколькими спортсменами(командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

*Встреча* —игра в одиночных личных соревнованиях.Командное соревнование состоитиз определенного количества встреч.

*Парная встреча —* игра в личных или командных соревнованиях вдвоем с партнеромпротив двух других игроков (двое на двое).

*Партия (сет) —* часть матча,за время которой одна из сторон(один из соперников)должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

*Очко* —розыгрыш мяча,результат которого засчитан.Величина оценки результатарозыгрыша мяча. Очко присуждается спортсмену, если его соперник совершает ошибку во время розыгрыша.

*Ошибка* —умышленное,неумышленное или вызванное действиями соперниканеправильное выполнение технических или тактических приемов, а также нарушение правил соревнований.

*Мяч в игре* —время нахождения мяча с момента расположения его на неподвижнойладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока он не коснется чего-либо, кроме игровой поверхности стола, комплекта сетки , ракетки , находящейся в руке, или руки с ракеткой ниже запястья, или до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или что он завершен присуждением очка. *Розыгрыш очка —* попеременное отбивание мяча через сетку с одной стороны стола надругую, пока мяч находится в игре (период борьбы за очко). Период времени, когда мяч находится в игре.

*Переигровка —* розыгрыш очка,результат которого не засчитан.

*Ударить мяч* —удар засчитывается(считается правильно выполненным),если игроккасается мяча ракеткой, держа ее рукой, или рукой (с ракеткой) ниже запястья. *Подающий* —игрок,который должен первым ударить по мячу в розыгрыше. *Принимающий* —игрок,который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше. *Ничья* —равный счет в игре,складывающийся по ходу матча или встречи. *Рука с ракеткой —* рука,держащая ракетку.

*Свободная рука —* рука без ракетки.

*Судья —* лицо,назначенное контролировать встречу(ассистент судьи помогает ему вопределенных вопросах).

*Технические приемы*

*Технический прием* —целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. Способ обработки мяча с помощью Рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер и основаны на придании мячу различных видов вращения: верхнего, нижнего, бокового, встречного, попутного, смешанного.

*Вращение мяча* —придание мячу разнонаправленных вращений вокруг егогоризонтальной, вертикальной или продольной оси в момент удара ракеткой.

*Верхнее вращение мяча* —вращение мяча вокруг горизонтальной оси,совпадающее с егопоступательным движением, т.е. с направлением его полета.

*Нижнее вращение мяча* —вращение мяча вокруг горизонтальной оси,противоположноеего поступательному движению.

*Боковое вращение мяча* —вращение мяча вокруг вертикальной или близкой к ней оси.

Различают *правое* и *левое* боковое вращение.

*Встречное вращение мяча* —вращение мяча в сагиттальной плоскости вокруг продольнойоси в направлении, противоположном движению часовой стрелки.

*Попутное вращение мяча —* вращение мяча в сагиттальной плоскости вокруг продольнойоси в направлении по движению часовой стрелки.

*Смешанное вращение мяча —* сочетание нескольких видов вращений мяча одновременно,например, верхнебоковое левое, нижнебоковое правое.

*Хватка* —способ держания ракетки.Различают вертикальный и горизонтальный способыи их разновидности, модификации.

*Вертикальная хватка* —способ держания ракетки,при котором ручка ракеткинаправлена вверх и ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так же, как обычно держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

*Горизонтальная хватка —* способ держания ракетки,при котором ось ракеткипараллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали. *Подача —* начальный удар,с помощью которого мяч вводится в игру.

***Технические приемы, не придающие мячу вращения,*** *—*приемы,при выполнениикоторых мячу придается только поступательное движение.

*Толчок —* технический прием,который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча в основном выполняется новичками.

*Откидка* —пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой. *Подставка* (удар с полулета) —вариант толчка,технический прием,при которомзакрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед; используется энергия мяча, приданная ему соперником. Различают активную и пассивную подставки.

***Технические приемы, придающие мячу верхнее вращение,*** выполняются движениемруки снизу — вверх — вперед и различаются по скорости вращения и силе поступательного и вращательного движения.

*Топ-спин —* технический прием,с помощью которого мячу придается сильное верхнеевращение.

*Контртоп-спин —* ответный,еще более сильный топ-спин,выполняемый по мячу,возвращенному соперником с сильным верхним вращением (топ-спин на топ-спин, или перекрутка, перекручивание).

*Топс-удар* —быстрый,завершающий топ-спин с более прямолинейной траекториейполета мяча; выполняется с целью немедленного выигрыша очка.

*Боковой топ-спин —* топ-спин,при выполнении которого мячу кроме верхнегодополнительно придается боковое вращение, правое или левое.

*Ложный топ-спин* —обманный технический прием,когда при внешнем сходстведвижения с топ-спином мячу не придается сильного верхнего вращения.

*Накат —* удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени,как верхнеговращения, так и поступательной скорости.

*Контрнакат* —накат,выполненный по мячу,имеющему верхнее вращение(ответноедействие накатом на накат).

*Завершающий удар* (жесткий накат) —накат,при котором мячу придается большепоступательная, чем вращательная, скорость. *Контрудар* —ответный удар на удар соперника.

*Свеча —* удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшойпоступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученой и резаной. Крученая свеча — разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения.

*Удар по свече —* атакующий удар,выполненный по высокому Мячу,после которого мячлетит по нисходящей траектории.

*Скидка* —накат,выполняемый по укороченному мячу или при Приеме короткой подачи,используется как начало атаки; кистевой Удар; атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.

***Технические приемы, придающие мячу нижнее вращение,*** выполняются движениемруки сверху—вниз — вперед по дуге и немного в сторону. Различаются по силе вращения и соотношению поступательной и вращательной скорости.

*Запил* —технический прием,с помощью которого мячу придается очень сильное нижнеевращение за счет активной работы кисти. Может выполняться на любой дистанции от стола.

*Подрезка* —технический прием,с помощью которого мячу придается нижнее вращение.

Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

*Ложная подрезка* —обманный технический прием,где при внешнем сходстве движения сподрезкой мячу не придается сильного нижнего вращения.

*Срезка* —подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижнимвращением (подрезка подрезки).

*Кач* —перекидка мяча над столом,обмен срезками,подрезка на подрезку.Пассивная играсрезками в ожидании ошибки соперника или момента для атаки.

*Резаная свеча* —разновидность подрезки с приданием мячу высокой траектории полетаисильного нижнего вращения.

*Тактические приемы*

*Тактический прием* —определенный способ решения конкретной тактической задачи,используемый спортсменом в ходе соревнований.

*Технико-тактический прием* —отдельное тактическое действие,включающееопределенные технические элементы, направленное одновременно на решение как технической, так и тактической задачи. По тактической направленности приемы подразделяются на подготовительные, атакующие, защитные, контратакующие и обманные (финты).

*Подготовительные действия* —технико-тактические приемы,направленные наподготовку к атаке и предшествующие непосредственному нападению. *Атакующие действия* —активные наступательные технико-тактические приемы,тактической задачей которых является добиться победы или преимущества в игре над соперником.

*Защитные действия* —технико-тактические приемы,тактической задачей которыхявляется отражение атаки противника.

*Контратакующие действия* —технико-тактические атакующие приемы,проводимые вответ на атакующие действия соперника.

*Обманные действия (финты) —* технико-тактические приемы,выполняемые с цельюдезинформации противника. Ложные действия, путающие соперника, маскирующие истинное направление удара, или придание мячу вращения; отвлекающие движения; обманные, нестандартные, «обводные» удары.

*Тактическая комбинация* —последовательное сочетание технико-тактических приемов,соединенных в единое целое и направленных на достижение преимущества над противником. Комбинации могут быть двухходовые, трехходовые и многоходовые. Двухходовка — логическое сочетание двух технико-тактических приемов (ходов), целью которых является создание игрового преимущества или выигрыш очка. Двухходовки бывают на своей подаче, на приеме подачи и в ходе игры.

*Атака* —активная наступательная игра с целью овладения инициативой и достижениявыигрыша очка.

*Защита* —отражение активных ударов соперника.

*Контрудар* —ответный,еще более сильный технический прием,выполняемый по мячу,возвращенному, соперником.

*Контратака* —атак,проводимая в ответ на атакующие действия соперника(контрудары, накаты, перекрутки, контртоп-спины).

*Контригра —* встречная игра в ответ на активные действия противника.

*Стиль игры* —совокупность признаков,характеризующих манеру ведения игры,особенности применяемой теннисистом техники и тактики.

*Нападающие* —теннисисты,стремящиеся выиграть очко с помощью своих активныхатакующих и контратакующих действий (сериями или комбинациями).

*Защитники* —теннисисты,выжидающие ошибки соперника и стремящиеся выигратьочко с помощью сложных подрезок, отдельных одиночных ударов и обманных действий. *Теннисисты универсального стиля игры* —спортсмены,почти одинаково успешновладеющие атакующими, контратакующими и защитными действиями, игроки широкого профиля.

*Укоротка* —технический прием со стопорящим движением руки вперед,цель которогоуменьшить поступательную скорость движения мяча, так чтобы он ударился как можно ближе к сетке, и чтобы после первого (и даже второго) отскока он не вылетал за пределы стола.

*Дополнительные термины*

*Вероятная зона поражения* —ожидаемая зона попадания мяча;различают ширину иглубину вероятности попадания.

*Диагональ* —направление полета мяча из одного угла стола в другой,диаметральнопротивоположный. Например, из левого угла стола игрока в левый угол стола соперника

— левая диагональ.

*Полудиагональ* —направление полета мяча из одного угла стола в середину стола. *Прямая —* направление полета мяча,при котором траектория его полета проходитпараллельно боковой линии стола.

*Косой мяч —* удар по диагонали,при котором после отскока мяч вылетает за боковуюлинию стола.

*Траектория —* линия,которую описывает движущаяся точка или физическое тело.Траектория мяча — путь полета и отскока мяча, направление, дальность и высота (крутизна) полета. Траектория ракетки — путь движения ракетки при ударе.

*Треугольник* —сочетание двух ходов в разных направлениях из одной позиции.Возможны: большой треугольник — из одного угла в два противоположных угла противника, средний треугольник — из середины стола также в два угла и малый треугольник — из одного угла стола в угол и середину стола.

*Восьмерка* —сочетание ударов,при котором оба теннисиста направляют мячи в углыстола; один играет по прямым, а другой — по диагоналям.