

Л.К. СЕРОВА
Н.Г. СКАЧКОВ

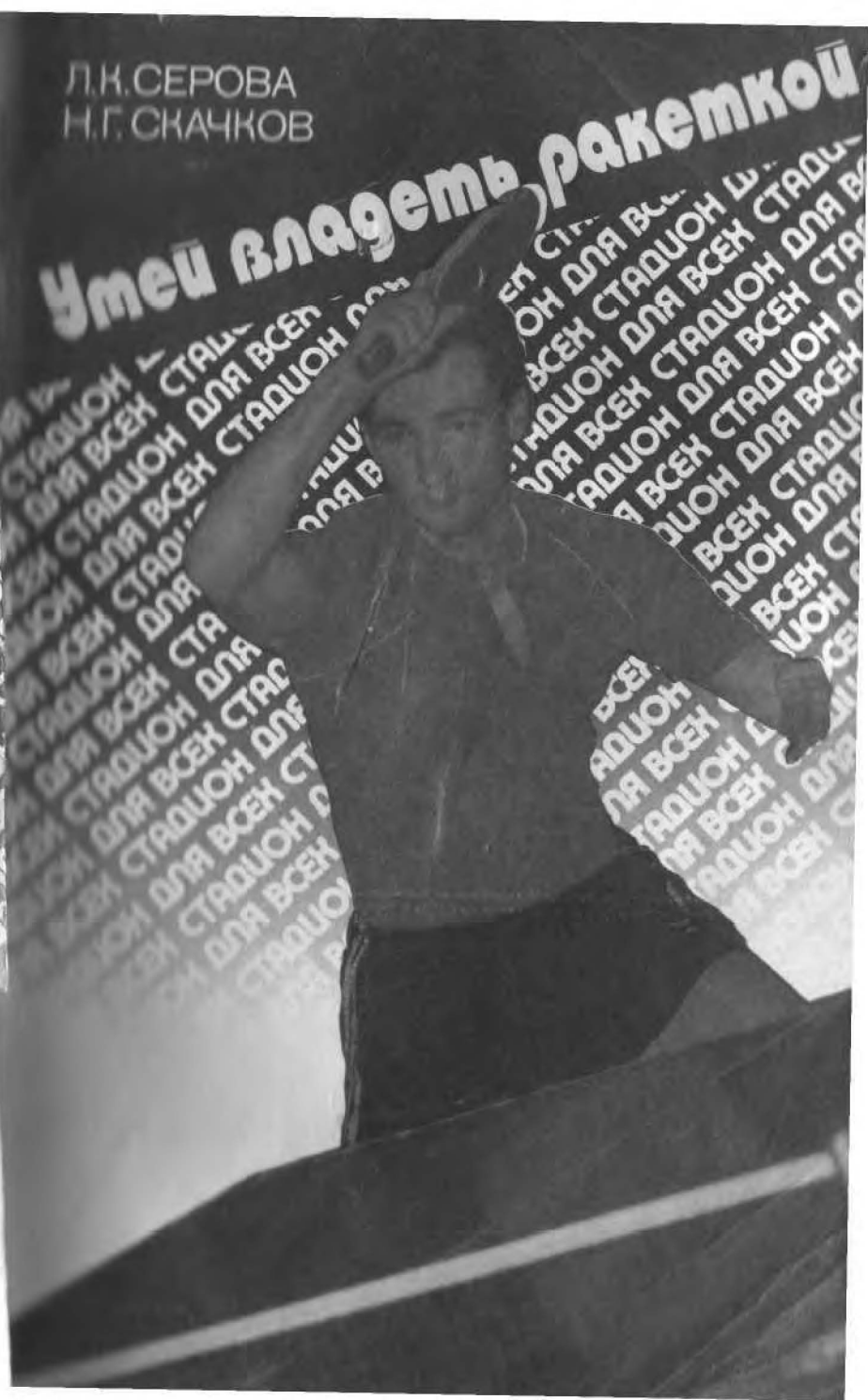
Умей владеть ракеткой

Л.К. СЕРОВА
Н.Г. СКАЧКОВ

Умей владеть ракеткой

Учиться играть в настольный теннис никогда не поздно. Если вы еще не приобщились к занятиям этим прекрасным видом спорта, то не теряйте времени, берите ракетку и выходите к столу. Изучить основы техники и тактики игры поможет вам эта брошюра.

40 коп.



СТАДИОН
ДЛЯ ВСЕХ

Л.К. СЕРОВА
Н.Г. СКАЧКОВ

Умей владеть ракеткой



ЛЕНИЗДАТ · 1989

Составитель библиотечки А. М. Кондратов

Редактор И. Н. Чугунова

На обложке: мастер спорта международного класса Евгений Браинин.
На внутренних сторонах обложки: подача с высоким подбросом мяча;
подрезка.

С 420400000—223
М171(03)—89 132—89

ISBN 5-289-00380-0

© Лениздат, 1989

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Чем же эта игра так привлекает людей самых разных возрастов? Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Все это плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для тренировок даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видов спорта.

В нашей стране в настольный теннис в спортивных секциях играют свыше трех миллионов человек, а число теннисистов-любителей не поддается учету. Среди 52 видов спорта в СССР по количеству занимающихся настольный теннис находится на девятом месте, а в Ленинграде — на пятом.

В мире он также считается одним из наиболее массовых видов спорта. Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) — одно из самых представительных спортивных объединений, в которое входит более 130 стран. В последнем, 40-м чемпионате мира, состоявшемся в 1989 году в Дортмунде (ФРГ), участвовали представители около 100 стран. О растущей популярности настольного тенниса свидетельствует и включение его в программу XXIV Олимпийских игр (Сеул, 1988 год).

С ростом числа любителей этого вида спорта повышается и спрос на литературу о настольном теннисе. Многим интересно знать его историю, сегодняшнее состояние, получить информацию о крупнейших соревнованиях. Далеко не все энтузиасты занимаются в секциях и поэтому хотели бы иметь руководства для самостоятельного изучения. Наша брошюра поможет начинающим в освоении ос-

новых приемов игры, познакомит их с историей развития настольного тенниса. Для тех же, кто стремится познать секреты мастерства в этом виде спорта, приводятся более углубленные сведения по технико-тактической, физической и психологической подготовке.

Большая роль в развитии массового настольного тенниса принадлежит тренерам-общественникам. Для них даются практические рекомендации по организации тренировочного процесса и соревнований.

ИЗ ИСТОРИИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Родной игрой с использованием ракетки, фигур, шаров, проводимых на специальных площадках, считается Восточная Азия. В Китае на стенах летней резиденции императоров, в Летнем дворце, можно увидеть картины, свидетельствующие о том, что в средние века там играли в игру, напоминающую настольный теннис. Исследователи японского спорта утверждают, что в те же времена в Японии существовала народная игра, которую можно считать примитивной формой настольного тенниса.

Большое развитие игры с мячом получили в эпоху Возрождения в городах и селениях Европы, прежде всего в Италии. Там же, в Италии, зародился прообраз современного большого тенниса. Эта игра быстро стала популярной во Франции и Англии. Сначала мяч перебрасывался через сетку ладонью, затем для смягчения удара надели перчатки. Позднее в перчатки начали вшивать деревянные тарелочки. Им на смену пришли деревянные ракетки, которые спустя некоторое время стали обтягивать пергаментом. И только в XVI веке на ракетках появились струны. Примерно такой же первоначальный путь развития прошли и ракетки для настольного тенниса, правда, это произошло значительно позднее. А в современной Франции и поныне во многих селениях играют в игру, похожую на теннис, ракетками, на которых натянута пергаментная бумага.

Долгое время теннис имел две разновидности: одна игра велась на открытом воздухе, другая — в закрытом помещении, в специально устроенных для этого залах. В Англии наибольшее развитие получил лаун-теннис, то есть теннис на открытом воздухе на травяных площадках. Эта разновидность тенниса и победила. В конце 70-х годов XIX века в нее стали играть в Европе, в том числе и в России. А на смену игре в теннис в закрытом помещении пришла игра в настольный теннис, которая получила развитие в Англии с конца прошлого века. Сначала мячом

служила пробка из-под шампанского, затем резиновый мячик. Ракетки были деревянные, покрытые пергаментом, с длинной ручкой, нередко инкрустированной золотом, сложенной костью, ценными породами дерева. Новая игра пользовалась популярностью в аристократических кругах, в среде поклонников игры в крикет. Крикет ранее считался детской забавой, так как он не построен на физическом противоборстве, не требует больших усилий. Играть в него можно было в самой изысканной одежде. И в то же время игра в крикет обеспечивала потребность в движении и развлечении. Такими же достоинствами обладала и новая игра, поэтому она получила доступ в знатные клубы джентльменов.

Поворотным моментом в истории настольного тенниса, по словам первого президента Международной федерации настольного тенниса Айвора Монтегу, стало применение целлулоидных шариков, которые в 90-х годах прошлого столетия англичанин Д. Гиббс привез из Америки для игры в своей семье. Его друг, торговец спортивными товарами Жак, приобрел патент и начал производить столы, ракетки, мячи. В Англии возникла «пинг-понговая лихорадка» (игра получила звукоподражательное название «пинг-понг», вероятно, из-за характерного стука от удара мяча о ракетку и стол). Эта игра быстро распространилась в Европе и затем во всем мире. В нее было принято играть в кафе, в ресторанах. В Берлине открылось кафе с таким же названием. Позднее игровые заведения появились в других городах Европы.

«Пинг-понговая лихорадка» охватила и Россию. Об этом свидетельствовала картинка в одном из номеров петербургского журнала «Нива», вышедшего в начале XX века. На ней изображены люди, играющие в пинг-понг в большом жилом доме — в каждой его комнате, в подсобных помещениях и даже на чердаке и в подвале. В то время в России были созданы любительские клубы по подобию английских, в которых уже русские аристократы предавались этому спортивному развлечению. Известно, что игрой в пинг-понг увлекался Лев Толстой.

Постепенно определялись правила игры. Сначала счет велся до 30, 50 или 100 очков. Система счета была унифицирована в 1926 году. Именно с этого времени партия ведется до 21 очка. Вначале в настольном теннисе подачи производились, как и в большом, над головой. Принятый ныне способ подачи, когда мяч направляется прежде всего на сторону подающего, впервые найден в Венгрии, где в ту пору были очень сильные игроки, среди которых самый

легендарный Виктор Барна — рекордсмен по количеству званий чемпиона мира.

Большая популярность этой игры привела к необходимости создать Международную федерацию настольного тенниса, что и было сделано в 1926 году. С этого же года стали проводиться и чемпионаты мира. Их организаторы столкнулись с проблемой длительности встреч, так как те могли продолжаться в сумме по 20 часов. Через десять лет Международная федерация сократила время одной партии до 20 минут. По современным правилам встреча может продолжаться не более 15 минут, после чего вводится правило «13 ударов». Сущность его заключается в следующем: если принимающий 13 раз безошибочно возвратит мяч на сторону противника, подававший проигрывает очко. Очередность подачи меняется после розыгрыша каждого очка.

Самое большое влияние на развитие настольного тенниса оказывало и оказывает до сих пор непрерывное совершенствование материала ракеток. Венгерский исследователь настольного тенниса доктор Л. Орман в этом процессе выделяет четыре периода:

становления — ракетки, обтянутые пергаментом, деревянные, а также с пробковыми и прочими накладками; классический — ракетки с накладками из жесткой резины;

переходный (короткий) — накладки из мягкой губчатой резины;

современный — ракетки с двухслойными накладками типа «сэндвич».

Классический период, как рассказывает Л. Орман, начинался с легендарного случая: «Еще в начале 900-х годов, в эпоху ракеток, обтянутых пергаментом или с пробковой накладкой, английский спортсмен Гуд накануне какого-то соревнования зашел в аптеку купить порошок от головной боли. Причитавшуюся ему сдачу положили на лист пупырчатой резины (такие листы использовали в аптеках уже с десятков лет). Движимый мгновенным озарением, Гуд купил резину, наклеил ее на свою ракетку и на следующий день с большим преимуществом выиграл встречу». Однако ракетка с резиновой накладкой распространения тогда не получила. Для этого должно было пройти еще несколько лет.

За короткое время характер игры изменился, стал более атлетичным, более разнообразным по технике. Из развлекательной игра превратилась в спортивную, и за ней окончательно утвердилось название «настольный теннис».

Применение накладок из губчатой резины позволило много увеличить силу вращения мяча, но одновременно и замедляло игру, делая ее однообразной. Наиболее прогрессивными оказались покрытия, придуманные японцами. Они состоят из двух слоев — верхнего резинового пупырышками вверх или вниз и слоя прокладочного из губчатой резины. Такая ракетка дает возможность вести быструю игру и придавать мячу разнообразные сильные вращения, а также отражать мяч. С 1959 года двухслойные и жесткие ракетки, то есть ракетки без прокладок, считаются официально единственно возможными вариантами ракеток для настольного тенниса.

Новые материалы для ракеток позволили существенно продвинуть вперед развитие технических средств настольного тенниса. Наибольшую роль в этом процессе сыграло изобретение нового элемента — топспина. В 1961 году на чемпионате мира японцы, пользуясь ракетками с накладками пупырышками внутрь (такие накладки называются также «софт»), стали выполнять удар справа с очень сильным верхним вращением. Сильно закрученный мяч летит к сопернику несколько замедленно, но, отскакивая, очень быстро и неожиданно уходит в сторону. Без тренировки взять такой мяч просто невозможно. Новый удар, получивший название «дьявольский мяч из Токио» или «топспин», был сразу же замечен во всем мире. Хотя его изобретатели держали ракетку хваткой «пером», оказалось, что топспин особенно удобно делать европейцам, причем не только справа, но и слева. Именно топспин слева представляет сейчас главный аргумент в споре представителей европейской школы с игроками азиатского стиля. В первый ряд выдвинулись теннисисты, владеющие этим ударом, — физически развитые, с крепкой мускулатурой, подвижные, выносливые. Благодаря топспину настольный теннис стал одним из самых технически сложных видов спорта, постигнуть секреты которого можно только интенсивно и длительно тренируясь.

Топспин не только обогатил игру нападающих, но и заставил существенно изменить тактику игроков защитного стиля. Чтобы отражать топспины подрезкой, нужно уметь так же мощно вращать мяч в обратном направлении, очень быстро передвигаться по площадке, своевременно переходить от защиты к атаке и наоборот. Для нейтрализации сверхсильно вращающихся мячей применяются накладки типа «антитопспин». Материал для них представляет собой более жесткую резиновую поверхность, чем обычный гладкий «сэндвич», по своей структуре более рыхлую,

дырчатую. Этой ракеткой хорошо защищаться, но трудно нападать, так как приходится прикладывать большие усилия. Чтобы иметь возможность атаковать, защитники стали использовать разнотипные накладки. Умело и незаметно меняя в руке ракетку сторонами, такие игроки стали ставить в тупик соперников, которые должны были все время приспосабливаться к разным отскокам мяча от разных накладок. По этому же пути пошли не только защитники, но и некоторые нападающие, и игроки смешанного стиля.

Чтобы поставить всех спортсменов в равные условия, Международная федерация приняла решение об изменении цвета накладок ракеток. Теперь по Международным правилам одна накладка ракетки должна быть красной, другая — черной. Если у игрока накладки с разными свойствами, то видно, в какой момент применена та или иная накладка.

Как ни грозен топспин, он составляет только часть богатства приемов этой игры, что убедительно демонстрируют китайские спортсмены, отличительной чертой стиля которых является применение не топспинов (хотя они ими владеют в совершенстве), а быстрых, плоских ударов, рассчитанных на опережение соперников.

Китайские теннисисты дебютировали на мировой арене в 1953 году. Вскоре они были признаны лучшими в мире, но «культурная революция» на определенный срок прервала их восхождение. В это время мировым пьедесталом овладели игроки, главным приемом которых был топспин. Среди них наиболее известны имена европейцев: венгров И. Йонера, Т. Клампара, Г. Гергей; шведов Ч. Юханссона и С. Бенгтссона; югославов Д. Шурбека и А. Стипанчича.

Вернувшись в 1971 году на мировую арену, китайские спортсмены были вынуждены решать проблему сверхсильных верхних вращений. И они решили ее своеобразно. Ничего в принципе не меняя в игре, китайцы часть своих многочисленных теннисистов обучили европейской манере, и, таким образом, она стала для них привычной. Они много экспериментировали с накладками и явились создателями оригинальной игровой поверхности, получившей название в спортивном обиходе «трава». Накладка выполнена из синтетического материала, покрытого длинными пупырышками, которые придают отскакивающему мячу совершенно неожиданные траектории.

Но самое главное в том, что китайские теннисисты стали еще более продуманно развивать и использовать свои скоростные качества, одновременно обогащая свою

игру всеми новыми элементами. При такой сверхбыстрой игре медленный топспин соперника становится удобной мишенью для удара, а также для обманного движения.

Вновь став сильнейшими в мире в 1981 году, китайские спортсмены продолжают прилежно учиться всему новому, перенимают любой ценный опыт, всячески развивают научные исследования в этой области. Так, награда Спорткомитета КНР недавно была вручена за научный труд «Закономерности вращения мяча и скорости игры в настольный теннис».

Советский настольный теннис сложился как под влиянием китайской манеры игры, так и под воздействием европейской школы. Очень обширна география настольного тенниса в нашей стране. Давние традиции имеют республики Прибалтики, Закавказья, известные спортсмены выросли на Украине, в Белоруссии, во многих городах России. В последнее время бурно развивается настольный теннис в республиках Средней Азии. Все это придает неповторимое своеобразие советской школе игры. Лучшие ее представители отличаются силовой манерой игры, мощью, стремлением к импровизации, нестандартностью тактического мышления.

Из советских теннисистов наибольшую известность завоевала Зоя Руднова. Она заслуженный мастер спорта, преподаватель, многократная чемпионка мира, Европы, СССР, победительница открытых чемпионатов Австрии, Великобритании, Венгрии, Нидерландов, Скандинавских стран, ФРГ, Чехословакии, Югославии и др., а также ряда крупнейших международных турниров.

В 1969 году на 30-м чемпионате мира в Мюнхене Зоя Руднова вместе со Светланой Гринберг и Лаймой Балайшите стала чемпионкой в командных соревнованиях, а в паре с С. Гринберг — чемпионкой мира в парном женском разряде. Это пока самый большой успех наших женщин.

Тренер З. Рудновой заслуженный тренер СССР Сергей Давыдович Шпрах воспитал еще одного чемпиона мира — Стаислава Гомозкова, который в паре с Татьяной Фердман занял в 1975 году I место на чемпионате мира в Калькутте. Кроме перечисленных спортсменов звание заслуженного мастера спорта присвоено Валентине Поповой — абсолютной чемпионке первенства Европы в 1984 году, которое проходило в Москве. В. Попова также неоднократная чемпионка СССР, призер чемпионатов мира.

Среди ленинградцев нет пока столь титулованных спортсменов, тем не менее ленинградская школа настольного тенниса богата яркими игроками, она имеет давние

традиции. Именно в Петербург пришла из Англии игра пинг-понг, в этом же городе проводились и первые соревнования. После революции, в 20—30-х годах наступил новый бум пинг-понга, стали создаваться спортивные команды. Один из первых любителей настольного тенниса в нашем городе, ныне судья всесоюзной категории Александр Иосифович Рясенцев рассказывает, что в то время он учился в школе на Невском и там приобрел первые навыки игры в пинг-понг. Играл он с товарищами на столах, сооружаемых из грифельных досок, которые укладывались на парты. Бывал он и в Центральном Доме физической культуры и спорта, что находился на улице Халтурина, 22. Зимой там тренировались игроки в большой теннис: чтобы не потерять свою спортивную форму, они играли в пинг-понг. Счет велся теннисный, сетка была высотой 170 миллиметров (в настоящее время 152,5 миллиметра), ракетки были деревянные. Вскоре молодые игроки в пинг-понг стали обыгрывать теннисистов. Не хватало инвентаря, но энтузиасты находили всевозможные выходы из положения. Бесконечно склеивали разбитые шариком, ракетку обклеивали наждачной бумагой, пробкой. Когда появились резиновые накладки, они делали их из вратарских футбольных перчаток.

Число приверженцев нового спорта росло. В пинг-понг играли школьники, студенты, инженеры, врачи, летчики... Проводились первые неофициальные первенства Ленинграда. Сильнейшими игроками довоенного времени были Эраст Кленов, впоследствии доктор медицинских наук, и Григорий Зост, дочь которого стала первой послевоенной официальной чемпионкой Ленинграда. В десятку сильнейших входили также А. Рясенцев, М. Дофман и др. Среди женщин лучшими игроками были Анна Соснова, Людмила Канторович, Зоя Лушева.

В 1928 году состоялась первая междугородная встреча — с командой Москвы. Ленинградцы тогда выглядели сильнее москвичей. Но развитие настольного тенниса в нашем городе значительно замедлилось из-за нехватки инвентаря. Надо заметить, что положение с отечественным инвентарем и сейчас не намного лучше. Посредством выпускаемых на ленинградских предприятиях ракеток и шариков овладеть игрой на современном уровне почти невозможно.

Возрождение ленинградского настольного тенниса после войны связано с именами Григория Николаевича Кочуева, создавшего секцию настольного тенниса в обществе «Спартак», и Владимира Михайловича Макарова, органи-

затора команды общества «Труд». Они разыскали многих игроков довоенной поры, привлекли к занятиям способных юношей и девушек. В то время проводилось много между-городных встреч. Продолжались традиционные встречи с москвичами, а также были организованы игры с сильными командами Литвы, Армении, Молдавии, Латвии. Именно из Риги приехал на учебу в Ленинградский институт инженеров железнодорожного транспорта первый послевоенный чемпион нашего города Лазарь Спокойный.

На счету у ленинградцев много запоминающихся побед на юношеских и взрослых всесоюзных соревнованиях. Первую международную награду — бронзовую медаль на Европейском юношеском критериуме в Лондоне — получил в 1966 году Сергей Лешев, воспитанник тренера Я. С. Бергера. Такой же успех повторил через десять лет Николай Азарченко, ученик А. С. Куниченко. Другой ученик Александра Сергеевича, заслуженного тренера РСФСР, Владимир Шубин, стал в 1982 году чемпионом СССР в парном разряде. На следующий год в том же разряде победу одержал Юрий Волочков, ныне государственный тренер сборной СССР по Ленинграду.

За последнее время увеличилось число коллективов физкультуры, занимающихся настольным теннисом, в которые можно записаться по месту работы, учебы или жительства. Сейчас зарегистрировано свыше сорока тысяч любителей настольного тенниса в городе. Такая организаторская работа не могла не сказаться и на повышении мастерства. Появилась целая плеяда молодых дарований, уверенно выступающих на всесоюзной и международной аренах. Самый яркий ее представитель на сегодняшний день — Евгений Брайнин, воспитанник В. И. Манько и В. Н. Шубина. Он первый в нашем городе мастер спорта международного класса, кандидат в национальную олимпийскую сборную.

Дорогой читатель! Если Вы еще не приобщились к занятиям этим прекрасным видом спорта, то не теряйте времени, берите ракетку и выходите к столу. Начинать учиться играть в настольный теннис никогда не поздно. Он подарит Вам много радостных минут, укрепит здоровье, повысит умственную и физическую работоспособность.

Для начала необходимо ознакомиться с основами техники настольного тенниса.

При игре в настольный теннис применяется множество ударов и их разновидностей, но все это многообразие можно свести к трем основным видам ударов: плоскому (без вращения), с верхним и нижним вращениями мяча.

Освоение техники настольного тенниса принято начинать с разучивания ударов без вращения мяча — толчков, а затем отрабатываются удары с вращениями мяча. Часто можно услышать вопрос: какое вращение — верхнее (накаты) или нижнее (подрезки) — нужно разучивать первым, какие вначале применять удары — слева или справа? Однозначного ответа на эти вопросы нет. Желательно как можно быстрее овладеть всеми основными движениями. Если же первоначально какому-либо удару уделить особое внимание, то это может нанести ущерб другим видам ударов. Кроме того, большое разнообразие ударов отлично развивает общую координацию движений, дает навыки смены темпа, ритма, позиции, обогащает тактическое мышление. После овладения основным минимумом техники выясняется, что игрок начинает отдавать предпочтение тому или иному виду удара, определенным тактическим комбинациям. Эти любимые движения и следует совершенствовать в первую очередь, а остальные настойчиво подтягивать до уровня лучших. Теннисист сегодня должен владеть всей современной техникой игры, но прежде всего он должен иметь свой стиль, не похожий на другие, отвечающий его индивидуальности.

До освоения ударов надо определить свою хватку ракетки и овладеть основными способами передвижения у стола.

Хватка ракетки

Различают две наиболее распространенные хватки ракетки: европейскую и азиатскую — «пером» (рис. 1). При хватке ракетки по-европейски три пальца охватывают ручку, а большой палец и указательный лежат у нижних краев ракетки. При хватке «пером» ракетка (она, как правило, меньших размеров) располагается вертикально, а пальцы охватывают ее так же, как держат карандаш.

Основные виды хваток имеют многие индивидуальные разновидности. При европейской хватке указательный палец может смещаться к центру ракетки или, наоборот, соединяться с пальцами, держащими ручку. Средний па-

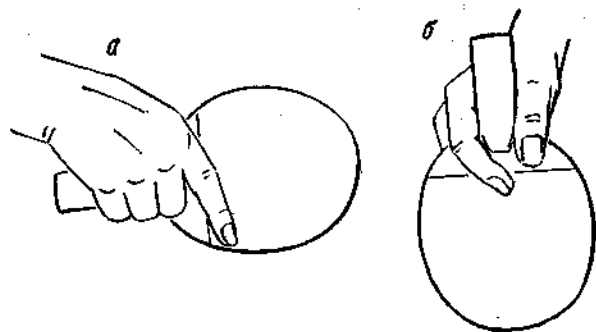


Рис. 1. Хватка ракетки:
а — европейская; б — азиатская.

лец также может быть подвижным. Наиболее динамичен большой палец. Он перемещается по различным траекториям, сопровождая полет мяча.

Очень важно как можно раньше найти подходящую для себя разновидность хватки, чтобы ее не пришлось изменять.

Часто бывает, что спортсмен вначале играет в основном только одним приемом, например, накатом справа. У него формируется хватка, удобная для этого удара, но не удобная для других ударов, особенно наката слева. Изменить уже сложившуюся хватку чрезвычайно трудно, и игрок вследствие этого вынужден ограничиться преимущественно игрой справа. Таким образом, это еще один довод в пользу начальной универсализации обучения. Изучая различные удары обеими сторонами ракетки, спортсмен привыкает держать ракетку так, чтобы было удобно производить любые удары.

Хватка «пером» также имеет много вариантов. Так, японцы смыкают пальцы вокруг ручки ракетки, а китайцы держат не столько ручку, сколько лопасть ракетки. Этим осуществляется большее давление на ракетку, что позволяет лучше чувствовать мяч. А японский вариант хватки дает возможность выполнять более размашистые движения. Считается, что азиатская хватка способствует удару справа, а европейская более универсальная: ею удобно играть и справа и слева. Все больше азиатских игроков держат ракетку по-европейски. В то же время в Европе имелись и имеются выдающиеся игроки, владеющие хваткой «пером».

Наряду с выбором правильной индивидуальной хватки необходимо подгонять ракетку по своей руке. Конфигурация ручки должна повторять очертание кисти. Известный венгерский тренер Л. Ормаи указывает, что свойства отдохнувшей кисти и потной, разгоряченной в игре различны. Поэтому следует подгонять ручку ракетки не по спокойной, отдохнувшей кисти, а непосредственно в процессе соревнований. Так, например, его воспитанник многократный чемпион мира И. Йонер возил на соревнования целую «столярную мастерскую», чтобы постоянно подшлифовывать ручку своей ракетки.

Осваивая хватку ракетки, одновременно нужно учиться чувствовать мяч, а это вырабатывается при помощи конглирования. Мяч подбрасывается и ловится ракеткой, сначала одной ее стороной, затем обратной. При этом можно стоять на месте, передвигаться шагом, бежать, припрыгивать. Эти упражнения развивают специфическую координацию движений теннисиста.

Исходное положение

Исходное положение игрока определяется его анатомическим строением, стилем игры, спортивной квалификацией и даже своеобразной модой на подражание чемпионам. Оно характеризует положение тела игрока и его местонахождение относительно центра стола и игровой площадки перед приемом подачи и при переходе во время игры от одного движения к другому.

Исходное положение особенно отчетливо проявляется при приеме подачи. По отношению к игровой площадке стола различают левостороннюю и правостороннюю стойку. Те игроки, которые предпочитают принимать подачи справа, слегка поворачиваются левым боком к столу и смещаются к левому углу стола. Такое положение обеспечивает быстрый выход для удара справа. Если же мяч идет глубоко налево, можно из этой стойки произвести удар слева, только он будет выполняться без большого замаха. Игроки, предпочитающие отражать подачи, а также последующие удары слева, располагаются ближе к центру стола, слегка повернувшись к столу правым боком. Они соответственно могут принимать мяч и справа в этой стойке, но без большого замаха.

Тело игрока в момент приема подачи и ударов сильно наклонено вперед. Некоторые игроки как бы нависают над столом. Чтобы сохранить равновесие, ноги должны быть сильно согнуты в коленях. Кроме того, на согнутых ногах

легче перемещаться в различных направлениях, а также из низкого приседа можно придать движениям больший силовой характер. Но низкая посадка требует отличной физической подготовки — силы, выносливости, координации движений. Поэтому недостаточное развитие физических качеств неблагоприятно сказывается на основной стойке теннисиста и затрудняет техническое совершенствование всех элементов игры.

Для отработки исходного положения рекомендуется много перемещаться в основной стойке не только у стола, но и во время разминки, в имитационных упражнениях. Полезно в положении полуприседа прыгать на скакалке, жонглировать мячом, проводить эстафеты, выполнять прыжки в различных направлениях. Специфическое исходное положение должно стать естественным для теннисиста, наиболее удобным для игры.

Единственный отрицательный момент: при долгом нахождении в положении основной стойки теннисист приобретает некоторую сутуловатость. Чтобы ее избежать, необходимы корректирующие упражнения для осанки, упражнения для улучшения подвижности суставов и мышц.

Передвижение у стола

Игрок должен легко и быстро двигаться у стола, чтобы выйти в наилучшую позицию или просто достать мяч. Теннисист высокого класса настолько своевременно и опережающе передвигается по игровой площадке, что за ним трудно уследить, и создается впечатление, что не спортсмен идет навстречу мячу, а мяч неизменно направляется туда, где его уже ожидает соперник.

Заслуженный тренер СССР С. Д. Шпрах считает, что способность к опережающей работе ног является важнейшим качеством теннисиста и по этой особенности можно производить набор в ДЮСШ. Он выделяет следующие рациональные способы современных передвижений:

одношажный — ближайшей к мячу ногой делается шаг в сторону, другую подтягивают скользящим движением до исходного положения. Этот способ используется в игре в ближней зоне и во многих случаях в средней;

двухшажный — сначала делается скрестный шаг более дальней от мяча ногой, после чего она становится опорной, другой ногой делается шаг, как при одношажном способе. Двухшажный способ применяется при отражении косых мячей в средней зоне и при игре в дальней зоне.

Другие способы — прыжки, приставные шаги — являют-

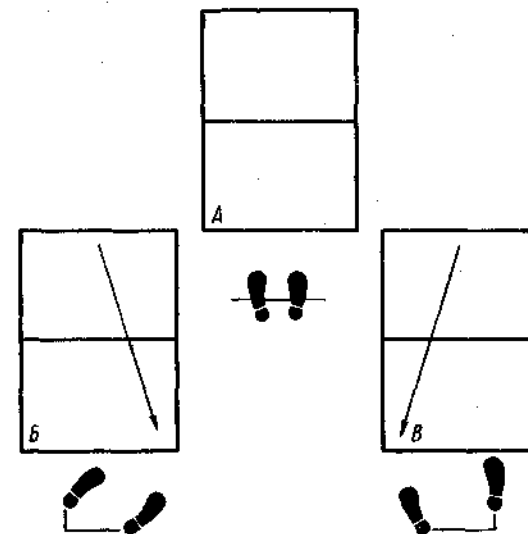


Рис. 2. Позиция ног для нанесения удара: А — в исходном положении; Б — при ударе справа; В — при ударе слева.

ся менее рациональными, они содержат много лишних движений, не обеспечивают быстрого передвижения, преодоления больших расстояний.

Передвигаться игрок должен так, чтобы выйти в исходную позицию для нанесения удара. Эта позиция характеризуется прежде всего разворотом ступней ног (рис. 2). Когда мяч направляется на правую половину стола, ступни ног из условно параллельного положения разворачиваются вправо таким образом, чтобы тело игрока находилось за предполагаемой траекторией полета мяча после его отскока. Для этой цели одновременно с поворотом ступней туловище поворачивается в пояснице, а рукой делается замах. Аналогичные действия производятся, когда мяч направлен на левую половину стола. Ступни ног и туловище теннисиста разворачиваются влево. После удара ступни ног, туловище и рука должны вернуться в исходное положение. Но при современных скоростях игры возвращение в исходное положение в его классическом варианте практически не происходит. После удара теннисист немедленно начинает выход в позицию для следующего удара. Исходное положение, таким образом, во время розыгрыша очка означает возвращение в основную стойку

теннисиста, расслабление мышц, удержание равновесия. Чтобы удержать равновесие, необходимо в конце приставного шага, прыжка, броска применять торможение. Поэтому у теннисиста должны быть сильные, крепкие мышцы ног и хорошо работающая свободная от ракетки рука, которая в момент торможения движется в направлении, обратном первоначальному. Игроку в настольный теннис следует уделять значительное время упражнениям, повышающим силу ног, а также свободной руки. Кроме улучшения силовых характеристик это способствует повышению общей координации движений.

Виды ударов

Удары в настольном теннисе, как уже говорилось, можно разделить по характеру и степени вращения. Кроме этого их можно различать по моменту соприкосновения с мячом после его отскока. Можно отметить несколько основных точек на траектории мяча после отскока (рис. 3).

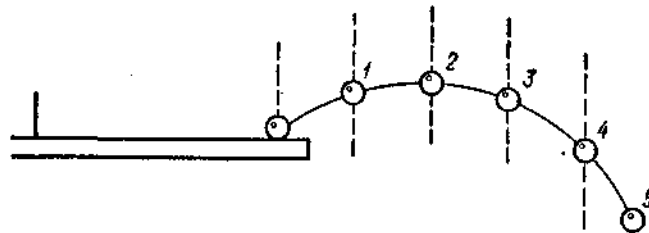


Рис. 3. Различные моменты удара по мячу:
1 — мяч на взлете; 2 — высшая точка взлета мяча; 3 — снижающийся мяч; 4 — мяч на уровне стола; 5 — мяч ниже уровня стола.

Одной из основных считается высшая точка взлета 2. Около нее принимается большинство мячей. При остро атакующих и коротких ударах используется точка взлета 1. По опускающемуся мячу 3, 4, 5 производят удары защитного плана и с большой силовой направленностью. Для начального усвоения полезно четко определить точки приема осваиваемых элементов игры: толчок следует изучать в высшей точке взлета, накаты до верхней точки, подрезки — после верхней точки полета мяча.

Толчок

В своей элементарной форме толчок — это очень простой удар. Им можно овладеть в течение одного занятия.

Поэтому часто начинающие пренебрегают этим ударом и желают побыстрее приступить к освоению более сложных и выигрышных элементов. Но толчок обоснованно требует к себе длительного внимания по многим причинам. Во-первых, этот элемент служит фундаментом для освоения не только определенных движений рук, но и всех компонентов игры. Изучая толчок, можно освоить все игровые принципы, технические и некоторые тактические комбинации, отработать правильное передвижение, возвращение в исходное положение и т. д. Кроме того, толчок входит как компонент во многие виды ударов. Это и сильные, завершающие удары, и считающиеся особо сложными — обманливые движения. Совершенное владение толчком показывает высокоразвитое чувство мяча, общую высокую культуру движений. Однако слишком задерживаться на изучении толчка не стоит, так как в первоначальном варианте он практически не используется.

Изучение толчка следует начинать с наиболее удобной стороны. Обычно это толчок слева. Но для некоторых начинающих более удобно изучать толчок справа. Для удара толчком слева нужно повернуться (можно заранее) немного правым боком к столу, дождаться, когда мяч окажется в верхней точке траектории отскока, и толкнуть его на другую половину стола. Чтобы мяч не попал в сетку, плоскость ракетки следует немного «открыть», то есть подвести ее под низ мяча.

При овладении толчком необходимо научиться правильно держать ракетку. Постоянно обращайтесь внимание на то, чтобы пальцы не слишком крепко обхватывали ручку ракетки, чтобы большой и указательный пальцы находились на ракетке в свободном состоянии. Для этого параллельно с игрой у стола полезно имитировать движения с ракеткой и перемещения или у стола, или у зеркала. Придвинув стол боком к стене, можно каждую его половину использовать для отработки толчков, а в последующем и подрезок. Одновременно с ударом следует разучивать подачи толчком справа и слева, уделяя внимание правилам их выполнения, с которыми мы познакомим вас чуть позже.

Когда начинающие смогут несколько раз ударить толчком слева или справа в игре с партнером, можно продолжить обучение в групповой игре под названием «крутиловка». Суть ее состоит в следующем. Игроки располагаются по обе стороны стола. Количество участников не ограничено. Оговаривается путь обегания стола — по часовой стрелке или наоборот. Если участники играют толч-

ком слева, то лучше двигаться по часовой стрелке, если толчком справа — против часовой стрелки. Подача производится с той стороны, где больше участников. Но это правило не обязательно. Зато надо запомнить, что участник, находящийся один на какой-нибудь стороне, не подает. Подав мяч, игрок обегает стол и оказывается на другой его половине. В это время стоявший за ним игрок подает ему мяч и также бежит вокруг стола. Отразив мяч на другой половине, игрок снова обегает стол и так до ошибки. Можно играть с выбыванием после одной или нескольких ошибок. Оставшиеся двое участников разыгрывают звание победителя.

«Крутиловкой» играют только толчком слева или только толчком справа, можно при этом обегать не один, а два и более столов. Игру можно усложнить различными видами перемещений — боком, на одной ноге, двух ногах вместе, с поворотами на 360° и т. д.

После усвоения толчков можно переходить к выработке навыков, необходимых теннисисту во время игры. Он должен:

находиться в основной стойке во время всего розыгрыша очка;

научиться как можно раньше определять, куда пойдет мяч и с какой скоростью, чтобы лучше подготовиться к его приему;

принимать мяч в правильной позиции (ступни ног находятся за воображаемой линией траектории полета мяча, туловище и колени повернуты боком к столу);

прежде чем произвести удар, сделать замах рукой с ракеткой (для этого нужно всегда иметь место и время для замаха);

следить, чтобы в конце удара свободная рука двигалась в направлении, обратном первоначальному движению;

после удара расслабить мышцы и возвратиться в исходное положение.

На ударах толчком можно усвоить все основные технические схемы (рис. 4). Это удары по диагонали стола, удары вдоль боковой линии — по прямой, «треугольники» — один партнер отправляет мячи с одного угла или центра стола, его партнер — с двух, трех и более точек, «восьмерки» — один партнер играет по диагонали, другой отвечает по прямой.

Если есть возможность тренироваться с более опытным игроком, то следует изучить вариант толчка против наката — подставку. Она отличается от толчка отсутстви-

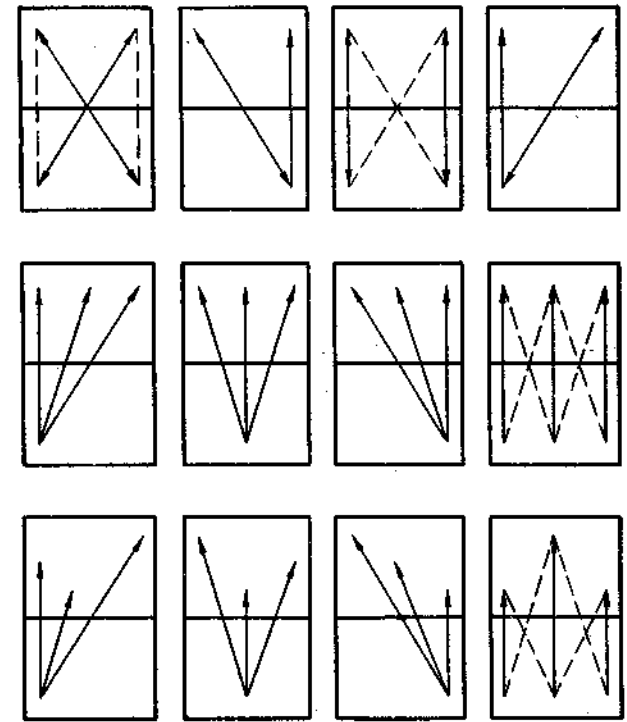


Рис. 4. Основные технические схемы для отработки элементов игры в настольный теннис.

ем замаха. Ракетка при этом наклоняется вперед, как бы прикрывая мяч, не давая ему уйти за пределы стола.

Против подрезки применяется другой вариант толчка — откидка, в этом случае ракетка «открывается». Подставка и откидка находятся в арсенале всех игроков любого стиля. Изучение их позволяет познакомиться с важнейшими элементами техники настольного тенниса — углами наклона ракетки при обработке мяча с различными вращениями. Игра подставками и откидками прекрасно тренирует реакцию на мяч, тактическое мышление, позволяет игроку менее высокого уровня оказывать сопротивление более сильному партнеру. После освоения вариантов толчка переходите к отработке подрезок и накатов,

Подрезки

При подрезке «открытая» ракетка подводится под мяч, благодаря чему возникает возможность закрутить мяч, придать ему обратное ходу движения ракетки вращение, которое принято называть нижним вращением. Подрезка справа и подрезка слева очень похожи по рисунку удара. Замах начинается на уровне плеча. Локоть опущен, но не прижат к телу. Плоскостью ракетки производится удар по нижней части мяча, он получает вращение и затем сопровождается ракеткой до сетки. После этого рука, туловище и ноги возвращаются в исходное положение. Так как мяч при подрезке летит достаточно медленно, новичку легче подготовиться к его отражению. Поэтому целесообразно начинать отработку вращений с подрезок.

Самое трудное при овладении любым ударом — научиться его неоднократно повторять. Для этой цели можно использовать простейший тренажер: к столу подставить щит от другого стола под углом 90°. При игре со щитом мяч нужно подавать, накидывая его себе на стол. Играя подрезкой его направляют сразу в щит, а играя накатами — как обычно, на другую половину стола. Подрезка, следовательно, получается несколько длиннее, чем движение в реальной игре. Но это небольшой недостаток, который компенсируется быстрым приобретением необходимой координации движений при ударе подрезкой. В игре со щитом можно отрабатывать как удары слева и справа по отдельности, так и в их сочетании. Щит — отличное средство и для специальной тренировки подач.

Накаты

Накаты — самые распространенные удары в настольном теннисе. При них сообщается большая скорость мячу, а спортсмену этот прием позволяет держать инициативу в своих руках. При накатах мячу придается так называемое верхнее вращение. При встрече с мячом относительно «закрытая» ракетка соприкасается с его верхней частью. Мяч получает и поступательное и вращательное движения по ходу ракетки, и поэтому, чтобы успеть сопроводить мяч, ракетка должна сделать значительное ускорение. Теоретически накат слева и накат справа по рисунку удара мало отличаются друг от друга. Но на практике очень часто заметно их расхождение, и это, конечно, создает игроку определенные неудобства. При накате справа обычно выпол-

няется широкое размашистое движение с поворотом корпуса и акцентированным переносом центра тяжести с одной ноги на другую, а при накате слева происходит небольшой поворот плеч, зато кисть должна работать более интенсивно. Тем не менее в последнее время накат справа и как его вариант топспин справа стали более быстрыми, а накат и топспин слева — более размашистыми. При этих двух видах удара туловище и ноги теперь играют более заметную роль.

Для тренировки накатов создаются различные тренажеры. Из простейших кроме упомянутого щита применяется колесо от взрослого или подросткового велосипеда. Оно устанавливается на подставке или прикрепляется к столу так, чтобы легко вращалось. По ходу движения по ободу колеса производятся накаты слева и справа поодиночке или в сочетании.

Есть и более сложные тренажеры. Например, робот-автомат производства Швеции. В него закладывается сто шариков, и по определенной программе им можно придавать и верхнее и нижнее вращения. Подобные тренажеры выпускаются и у нас. Некоторые спортивные энтузиасты делают их сами. Но ни один из тренажеров, даже самый лучший, не заменит партнера: ведь тренажер может помочь в отработке только отдельных элементов игры.

Подачи

Одновременно с изучением толчков начинается изучение подач. Необходимо сразу же с первых тренировок научиться правильно подавать мяч. Для этого нужно принять соответствующее положение, аналогичное исходному для ударов слева или справа, руку с ракеткой держать выше уровня стола, мяч подкидывать с открытой ладони с разомкнутыми пальцами. Первоначально мяч должен удариться на своей половине стола, а затем, не задев сетку, отскочить на другой половине стола.

При изучении основных движений — накатов, подрезок — одновременно осваиваются и подачи накатами, подрезкой.

В подачах используется еще один вид вращения мяча, который в других ударах принято считать дополнительным. Это боковое вращение. В подачах оно применяется в комплексе с другими вращениями, но может использоваться и в чистом виде. Для этого рука с ракеткой движется параллельно сетке. Если же в подачах делать полукруговые движения рукой, то в зависимости от того, на каком

отрезке пути ракетка соприкасается с мячом, можно получить при одном движении минимум три разных вращения мяча. Одна из таких подач напоминает движения руки при протирании зеркала.

Важно научиться посылать мяч на другую половину стола в определенное место. Очень часто очки или инициатива при подаче выигрываются благодаря не столько вращению мяча, сколько попаданию в незащищенное место стола. Чтобы уверенно посылать мячи в задуманное место, нужно многократно производить подачи в различных направлениях. Для этого расчертите противоположную половину стола на квадраты и последовательно посылайте туда мячи. По такой схеме эффективно изучать также и различные удары.

Овладев подачами, основными элементами игры — толчками, подрезками, накатами, — выучив правила игры, можно принимать участие в любых массовых соревнованиях. Для укрепления здоровья, сохранения работоспособности, получения удовольствия от игры приобретенных умений и навыков вполне достаточно. Тем же, кто хочет повысить свое спортивное мастерство, необходимо более детально познакомиться с техникой и тактикой, заняться физической и психологической подготовкой.

СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА

Поднимаясь по ступенькам мастерства, теннисист еще глубже постигает законы полета мяча, раскладывает «по полочкам» технику ударов, изучает игру соперников и формирует собственный игровой стиль. Поэтому остановимся несколько подробнее на закономерностях вращений и траекторий полета мяча, на деталях техники ударов, на типах игровых стилей настольных теннисистов.

На рис. 5 показаны траектории полета и отскока мяча. Плоский (без вращения) мяч летит по некой средней траектории. Мяч с верхним вращением — по сравнительно низкой траектории, но отскакивает от стола высоко и, если ему добавлено боковое вращение (оно создается движением ракетки, которая во время удара проходит по мячу сбоку), уходит в сторону. Мяч с нижним вращением, напротив, летит по достаточно высокой траектории, а отска-

кивает от стола низко. Все эти особенности отскока мяча на половине соперника с успехом используются прежде всего в подачах.

Сложные подачи

Игроки высокого класса выполняют исключительно сложные подачи. Такие подачи трудно принимать, так как они точны, сильны, неожиданны. При этом часто производятся два вращения мяча, например верхнее и боковое, боковое и нижнее и т. д.

Неоднократный чемпион страны А. Амелин, исследовавший подачи в настольном теннисе, выделяет по рисунку их выполнения четыре типа: с поступательным движением руки с ракеткой, «маятник», «челнок» (возвратно-поступательное движение) и «веер» (веерообразное движение).

Первый тип подач характеризуется почти горизонтальным движением руки с ракеткой вперед. Он используется, когда игрок занимает слишком близкую от стола позицию или смещается при приеме подачи в угол.

При подачах второго типа рука с ракеткой описывает полуокружность вокруг локтя, причем движение можно выполнять разными сторонами ракетки. Благодаря рисунку этого движения возможно сочетание верхних и нижних вращений мяча с боковыми. При большой скорости выполнения подач такого типа очень трудно распознать характер вращения мяча, и поэтому они необходимы для захвата инициативы.

Подачу «челнок» можно выполнять и в горизонтальном направлении, и в вертикальном. Суть ее состоит в том, что в момент контакта

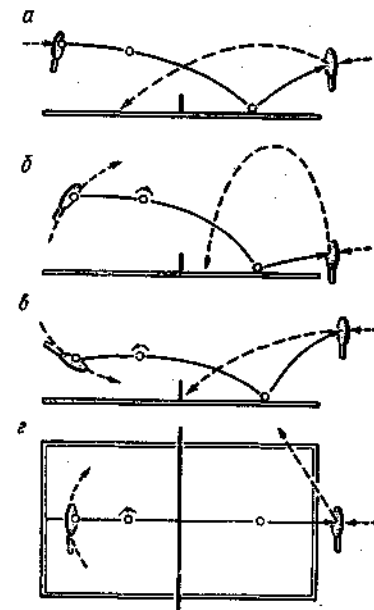


Рис. 5. Траектории полета и отскока мяча:

а — без вращения; б — с верхним вращением; в — с нижним вращением; г — с боковым (левым) вращением.

мяча с ракеткой наступает мгновенная остановка, а затем ракетка движется в обратном направлении. Чтобы такая подача была эффективной, требуется большая тренировка: смена вращения мяча должна оставаться незаметной.

Всеобразные подачи аналогичны маятникообразным, но отличаются лишь тем, что рука описывает полукруг не сверху вниз, а снизу вверх. При этой подаче теннисист принимает возможно более низкую стойку или даже опускается на одно колено.

В зависимости от тактических задач подачи разделяют на короткие, средние и длинные. Короткими подачами ограничивают поступательную активность соперника, не дают произвести нападающий удар. Когда наступила эра длинных размашистых топспинов, именно короткие подачи оказались очень действенным средством защиты от этого грозного приема. Но со временем игроки научились нападать и с таких коротких подач.

В последнее время получили распространение, напротив, длинные стремительные подачи с высоким подбросом мяча. Высокий подброс дает возможность хорошо размахнуться, придать мячу сильные и поступательное и вращательное движения. Кроме того, замах из-за спины помогает маскировать характер подачи, а высоко подброшенный мяч невольно отвлекает внимание принимающего. Такие подачи сковывают инициативу соперника, вынуждают его тратить много сил. Все это и обусловило очевидный успех подач с высоким подбросом мяча.

Как уже отмечалось, большое значение имеет зона попадания мячей при различных подачах. Для тренировки коротких и длинных подач можно порекомендовать вначале разделить противоположную половину стола на три равные зоны: ближнюю, среднюю и дальнюю. По мере возрастания точности попадания в эти зоны промежуточную, среднюю зону следует расширять, уменьшая ближнюю и дальнюю зоны до границ возможностей подающего. В пределах каждой зоны нужно отрабатывать подачи в различных направлениях.

Топспины

Топспин — это удар, придающий мячу сверхсильное вращение. Топспин справа по рисунку выполнения очень похож на движение дискобола, посылающего закрученный диск. Тело спортсмена поворачивается вокруг оси — выставленной немного вперед левой ноги — в направлении

удара. Имеется несколько вариантов его выполнения. Так, Л. Орман выделяет пять основных: медленный (зависающий), собственно топспин, быстрый, боковой и контртопспин. Рассмотрим кратко каждый из них.

Медленный (зависающий) топспин производится в верхней или после верхней точки отскока мяча. Замах при этом большой, рука с ракеткой вытягивается как можно более вверх. Этот способ применяется против играющего пассивно. С одной стороны, достигается высокая траектория полета мяча, а с другой — прием как бы подтягивает к столу соперника, желая играть в дальней зоне. Эффективность этого удара возрастает, когда он неожиданно применяется после серии быстрых топспинов. Однако для соперников, привыкших к таким медленным топспинам, они представляют удобную мишень для завершающих ударов.

При быстром топспине угол наклона ракетки в пределах 30—50°. Для полета мяча определяющей является скорость, а не сила его вращения, которая может быть меньше, чем при обычном топспине. Быстрый топспин производится на взлете мяча или в верхней точке его отскока.

Топспины слева имеют в основном такие же варианты, что и топспины справа. Но более сложная координация работы рук, корпуса, ног при движении слева ограничивает применение силовых топспинов. Очень распространены быстрые топспины слева. Этому приему в большей степени присуща игра кистью, что делает топспины слева более коварными, чем топспины справа.

Контртопспин относится к числу наиболее сложных ударов. Он представляет собой атакующий вариант отражения топспинов. Контртопспин выполняют длинным, размашистым движением руки часто на нисходящем участке траектории полета мяча, а также в верхней точке.

Широко известным приемом топспина является подставка. Здесь главное — выбрать правильный угол наклона ракетки. Ракетка подставляется перед летящим мячом. Он об нее ударяется и за счет собственного вращения летит на другую сторону стола. Но такая подставка достаточно удобна для последующей атаки, и поэтому усилия игроков должны быть направлены на отработку контртопспинов и самого активного приема — сильного наката по топспину. Его нужно производить примерно в той же точке, что и подставку, то есть на взлете, когда мяч после отскока еще не начал резко уходить в сторону. Но чтобы успеть сделать все подготовительные действия, необходи-

мы быстрая реакция и совершенное исполнение всех деталей приема: передвижение к мячу, выход в позицию, замах, выбор угла наклона ракетки, скорости движения и ускорения ракетки с мячом, соотношения поступательного и вращательного движений мяча и т. д. Только в этом случае атакующий вариант отражения топспина может состояться. Такой удар обладает особой мощью и, как правило, завершает розыгрыш очка.

Свечи

Удар с очень высокой траекторией полета мяча называется свечой. Он производится из дальней зоны. Мяч высоко подбрасывается вверх, при этом ему придается сильное верхнее вращение, часто добавляется и боковое.

Соответственно удар по свече представляет собой предельно размашистое движение ракетки по очень крутой траектории с длительным сопровождением мяча, чтобы он не ушел за пределы стола. Кроме того, в удар вкладывается много силы, при его выполнении активно участвует все тело спортсмена.

Свеча используется в основном как элемент защиты. Когда игрок не справляется с предложенным ему темпом или вращением, он отходит назад и посылает мяч по очень крутой дуге. Тем самым ослабляется темп игры и появляется возможность удержать мяч на столе. Но в дальней зоне резко возрастают требования к работе ног. Кроме того, если свеча недостаточно высока или закручена, то она довольно легко «гасится». Все вышесказанное ограничивает применение свечи в соревнованиях. Свеча и удар по ней наиболее распространены как тренировочные элементы. С их помощью очень эффективно тренировать силу удара, умение как можно дольше сопровождать мяч, подвижность, координацию, выносливость.

Тем не менее есть теннисисты, в игре которых свеча занимает одно из ведущих мест и является коронным ударом. Особенно прославился ее исполнением швед Х. Альсер, неоднократно чемпион мира и Европы. Он полностью изматывал соперника сериями свеч, посылая их в наиболее неудобное место и чередуя неожиданно с другими ударами. Из игроков следующего поколения наиболее изобретательно защищался свечами Ж. Секретен. На чемпионате Европы в Москве публика часто награждала аплодисментами этого французского мастера. На последнем чемпионате мира победу одержал швед Ян-Уве Валднер, который одинаково уверенно играет и вблизи и вдали от

стола. От защиты свечами он может мгновенно перейти в атаку в ближней зоне. Такая игра требует высочайшего технического мастерства и незаурядных физических способностей. Универсальный стиль особенно труден для игроков, привыкших к игре со спортсменами, придерживающимися одного какого-то стиля — атакующего или защитного.

Теперь перейдем к разделу тактической подготовки, которая позволяет рационально использовать имеющийся у теннисиста набор технических средств и уровень физической подготовки.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическую подготовку условно можно разделить на две части. Одна из них касается самого спортсмена. Это выработка индивидуального тактического стиля. Спортсмен должен прежде всего хорошо знать свои способности, возможности, уровень развития физических качеств, должен быть осведомлен о своих индивидуальных личностных особенностях — типе нервной системы, степени развития психических функций: внимания, памяти, мышления и т. д., знать особенности своей эмоциональной сферы и многое другое. Поэтому спортсмену нужны знания по психологии, педагогике, теории физического воспитания. Ему необходимо непрерывно наблюдать себя в различных ситуациях, прогнозировать свои действия. К другой же части тактической подготовки относится изучение индивидуальных стилей своих соперников. Все это вместе можно назвать общей тактической подготовкой. Кроме того, выделяется конкретная тактическая подготовка, которая включает в себя отработку определенных тактических комбинаций, мысленное или практическое моделирование предстоящих соревновательных ситуаций. Рассмотрим коротко различные стороны тактической подготовки.

Индивидуальный стиль деятельности во многом основан на имеющемся у человека типе нервной системы. Строго говоря, каждый человек неповторим и нет двух людей с абсолютно одинаковым типом нервной системы. Но у каждого человека какие-то характеристики могут преобладать, и поэтому можно говорить о силе или слабости нервной системы, о ее подвижности или инертности.

В спорте выдающихся успехов достигают представители как сильного, так и слабого типа. Только пути к успеху у них разные.

Спортсмены со слабым типом нервной системы, характеризующимся большой чувствительностью, реактивностью, лучше могут проявлять себя в игре в ближней зоне: в быстром нападении, в первых атакующих ударах, а также в защите подставками, подрезками. Теннисистам с сильным типом нервной системы более подходит игра в средней или дальней зонах. У этих спортсменов будет успешно получаться контратакующая игра, игра с длительным розыгрышем мяча, так как они способны долго выдерживать напряжение.

Тип нервной системы может различаться по степени ее подвижности. Подвижность нервной системы характеризуется легким переходом от возбуждения к торможению, от одного вида деятельности к другому.

Как показали наши исследования, все теннисисты высокого класса обладают подвижным типом нервной системы. Спортсмены с менее подвижным типом нервной системы выбирают себе стиль с ограниченным набором игровых средств — преимущественно нападение или чистую защиту. Игрокам с более подвижным типом присущ универсальный стиль — быстрый переход от одного вида удара к другому, от одной тактики к другой.

Кроме того, как зафиксировано мастером спорта, кандидатом педагогических наук Г. Барчуковой, внутри каждого стиля игры теннисисты различаются по частоте применения приемов справа или слева. Есть правосторонние теннисисты, то есть играющие преимущественно справа, есть левосторонние, а есть равносторонние. Можно предположить, что среди игроков, одинаково уверенно играющих и слева и справа, большинство спортсменов с очень подвижным типом нервной системы.

Готовясь к игре с конкретным противником, необходимо проанализировать его слабые стороны, преимущества и недостатки. Многие спортсмены и тренеры заводят своего рода досье на соперников и периодически пополняют и изменяют собранную информацию. Один из сильнейших игроков поляк А. Грубба был немало удивлен, когда ему показали китайский спортивный журнал, в котором был опубликован подробнейший отчет практически обо всех его выступлениях со множеством фотографий и комплектом слайдов. Это свидетельствует о том, насколько серьезно относятся китайские спортсмены ко всем своим зарубежным соперникам.

Можно заранее подготовиться к возможным игровым ситуациям, отрабатывая те или иные тактические комбинации,

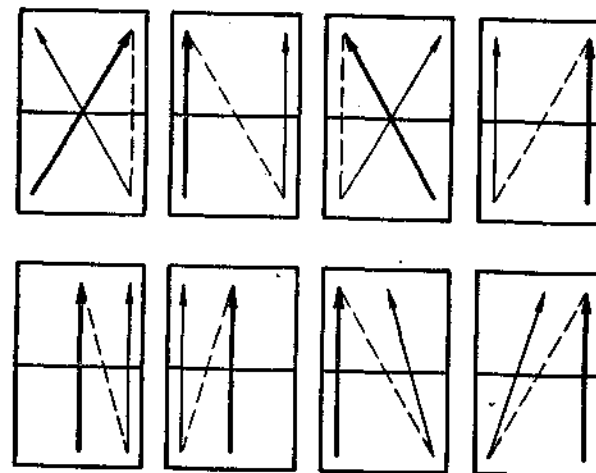


Рис. 6. Двухходовка.
Условные обозначения: — топспин; - - - - ответная подставка; — завершающий накат.

нации, приемы, связки. Очень полезно отрабатывать короткие связки, так называемые двухходовки, например, топспин с завершающим накатом (рис. 6), трехходовки. К этим комбинациям можно добавить подачи или выполнить подачу и затем сразу завершающий удар и т. д. Число подобных связок велико. Для начала нужно отобрать те, которые получаются удачно, и многократно повторять их в процессе тренировок. Проверка отработанности той или иной комбинации пройдет на соревнованиях. Постепенно число домашних «заготовок» увеличивается, и искусство состоит в том, чтобы применять их в нужный момент.

Мастер спорта международного класса А. Амелин советует в первую очередь отработать следующие комбинации:

Комбинации, используемые нападающим против нападающего

Из средней зоны отвечать на удары несильными накатами. Затем выбрать удобный мяч и выполнить удар справа или слева с быстрым вращением мяча прямо в противника.

Если противник отвечает короткими накатами, то следует неожиданно подбежать к столу и нанести острый удар по мячу.

После сильного удара глубоко вправо дать укороченный мяч (близко к сетке) туда же, а затем ударом справа перевести мяч в левый угол противника.

Отвечать на удары противника короткими контрударами или подставкой, стараясь направить мяч в противника, пока он не даст высокий мяч, удобный для завершающего удара.

Комбинации, используемые нападающим против защитника

После сильных топспинов с помощью укороченного мяча подтянуть противника к столу и выполнить удар мячом прямо в него.

Произвести серию топспинов справа из своего левого угла в левый угол противника, после чего сделать завершающий удар по прямой в правый угол противника.

Чередую удары накатом с укороченными, выполнить их несколько раз подряд, чтобы утомить противника. Когда тот после отражения мячей у сетки не успеет или не захочет отойти от стола, произвести сильный удар мячом прямо в него.

Подрезать несколько мячей, выбрать мяч для удара и выполнить удар как можно быстрее.

После серии медленных, но достаточно сильных топспинов выполнить накат движением, похожим на топспин.

Серией топспинов, направленных в различные стороны стола, заставить защитника поднять мяч, а затем сделать завершающий удар.

Комбинации, используемые защитником против нападающего

После серии низких мячей, направленных в места, неудобные для завершающего удара, дать очень сильно подрезанный достаточно высокий мяч. Получив мяч, удобный для удара, нападающий часто ошибается, отбивая его в сетку.

Серией низко подрезанных мячей, направленных в правую половину стола противника, заставить его для продолжения атаки сместиться с середины стола, а затем из своего левого или правого угла нанести контрудар в оставленную противником незащищенную сторону.

Контрудар может быть заменен подрезкой, лишь бы скорость мяча была достаточно велика.

Менять силу нижнего вращения мяча при подрезке. Для этого после серии сильно подрезанных мячей дать один низкий почти без вращения.

Комбинации, используемые защитником против защитника

После серии низко подрезанных мячей дать противнику чуть завышенный, удобный для удара. Самому в это время подготовиться для выполнения ответного удара или надежного приема мяча. Цель комбинации — заставить соперника играть в непривычном для него нападении.

После достаточно длительных серий почти одинаково подрезанных мячей выполнить сильный накат или топспин, направленный в неудобное для противника место (прямо в него, в незащищенный угол и т. д.).

После серии подрезанных мячей выполнить несколько ударов с боковым вращением. В этом случае соперник часто посылает мяч, удобный для завершающего удара.

Конкретная тактическая подготовка состоит в составлении плана предстоящей игры, в продумывании вариантов тактических ходов. Спортивный психолог А. В. Родионов выделяет три типа мышления в спорте.

У спортсменов, относящихся к первому типу мышления, преобладает процесс мысленного создания готовых тактических моделей. Все их действия направлены на то, чтобы найти момент для выполнения этих моделей. Они делают ставку на свои коронные приемы. Такое тактическое мышление можно назвать жестко запрограммированным. Теннисисты с этим типом мышления должны составлять очень подробный, четкий план своих действий в матче.

Спортсмены, относящиеся ко второму типу мышления, готовят одновременно две-три тактические модели на несколько игровых действий противника. Все ситуации, близкие заранее выделенной «эталонной», предопределяют соответствующие тактические решения. Для теннисистов второго типа мышления характерно постоянное сличение конкретных противников и игровых ситуаций с уже известными, встречавшимися спортсмену ранее типами игровых стилей, соревновательными эпизодами. Такой тип мышления несколько упрощает действительность, но зато позволяет хорошо ориентироваться в многообразии тактических действий и сокращает время выбора рационального ответа на атаку соперника.

Спортсмены третьего типа мышления почти не предусматривают возможных конкретных решений, а только задумывают общее действие, некоторую идею игры, которая получит свое выражение в зависимости от действий соперника. Такая игра «от противника» наиболее свойственна представителям игровых видов спорта.

Но вот поединок начался, и каждый из партнеров стремится провести свой план в жизнь, навязать свою тактику другому. Обоюдное сопротивление приводит к досадным ошибкам, бывает, игра и вовсе разлаживается. Недаром говорят, что теннисист играет настолько хорошо, насколько ему позволяет его соперник. Но в любом случае, стремясь к победе, нельзя терять уважение к себе и к своему противнику.

Известный литовский специалист настольного тенниса В. Богушас собрал мысли об этом виде спорта из различных источников — книг, житейских наблюдений, рекомендаций мастеров спорта — и изложил их в афористической форме. Предлагаем несколько его советов игрокам:

будь спокоен и сдержан. Невезение — неотъемлемая часть игры, не принимай близко к сердцу неудачи;

когда публика аплодирует противнику, заставь себя верить в то, что она поддерживает слабейшего;

уважай решение судьбы;

при своей оплошности не давай волю эмоциям. Теряя очко, не теряй вместе с ним собранности, внимания;

пользуйся магическим действием нужного слова. Ищи для себя организующие слова;

умей выбирать момент для отдыха, расслабления — используй паузы на подбор мяча перед своей подачей, а иногда и подходящий момент в игре;

побори страх ошибки, страх перед успехом или неудачей, колебания духа ведут к поражению;

в критические, кульминационные моменты умей зажечь себя, завестись всеми клетками организма, вырвать победу;

со слабым противником играй корректно, серьезно и запомни, что у стола весь человек виден — его уверенность, зазнайство или паника. Его культура! Умей проигрывать и выигрывать тоже умей.

Такое же большое внимание, как технической и тактической подготовке, следует уделять и физической подготовке, улучшению своего функционального состояния, развитию недостающих качеств.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И РЕЖИМ ТЕННИСИСТА

В настольном теннисе определяющим физическим качеством является ловкость. Это качество комплексное, объединяющее все другие физические качества. Поэтому

теннисист должен быть всесторонне физически развитым: сильным, быстрым, гибким, выносливым. Ему нужно постоянно тренироваться, развивая каждое качество в отдельности и в комплексе. Для этого используются упражнения как общефизического характера — бег, прыжки, метания, гимнастика, плавание и т. д., так и упражнения со специальной физической направленностью — имитация ударов с передвижением, специальные игровые задания, применение отягощений, амортизаторов, тренажеров.

Общефизическая подготовка кроме развития физических качеств имеет еще и корригирующее значение. Ведь настольный теннис, как и любой другой вид спорта, не развивает все мышцы одинаково: одни — больше, другие — меньше. С возрастом общефизическая подготовка приобретает все большее значение, позволяя поддерживать высокий уровень психофизиологических функций.

Одним из важнейших качеств, необходимых для игры в настольный теннис, является гибкость. Она разделяется на активную и пассивную. Пассивную гибкость можно развивать с помощью партнера, снаряда, отягощения. Она служит основой для развития активной гибкости. В настольном теннисе наиболее удобно развивать пассивную гибкость, выполняя парные упражнения, когда партнер своими осторожными усилиями может помочь растянуть мышцы туловища, ног, рук. Примерный комплекс парных упражнений дан на рис. 7.

Активная гибкость проявляется при сокращении мышц без участия силы тяжести. Она определяется анатомией сустава, эластичностью связок и мышц и в значительной мере силой мышц. Мышцы сравнительно малорастяжимы. Если их попробовать растянуть один раз, то увеличение их длины будет весьма незначительным. Но если растягивание повторять, то следы упражнения суммируются и эффект становится заметным. Поэтому упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько раз. Можно развивать активную гибкость, занимаясь ритмической гимнастикой, так как в ее основе лежит ритмическое повторение одних и тех же упражнений. Средства ритмической гимнастики позволяют сделать многократное повторение упражнений менее однообразным и утомительным. Это и необычные исходные положения, разнообразные движения руками, продвижения, переходы, повороты. Особую роль играет музыка. Благодаря ей упражнения не только лучше запоминаются, но и физическая нагрузка становится менее ощутимой. Кроме того, бодрая, приятная

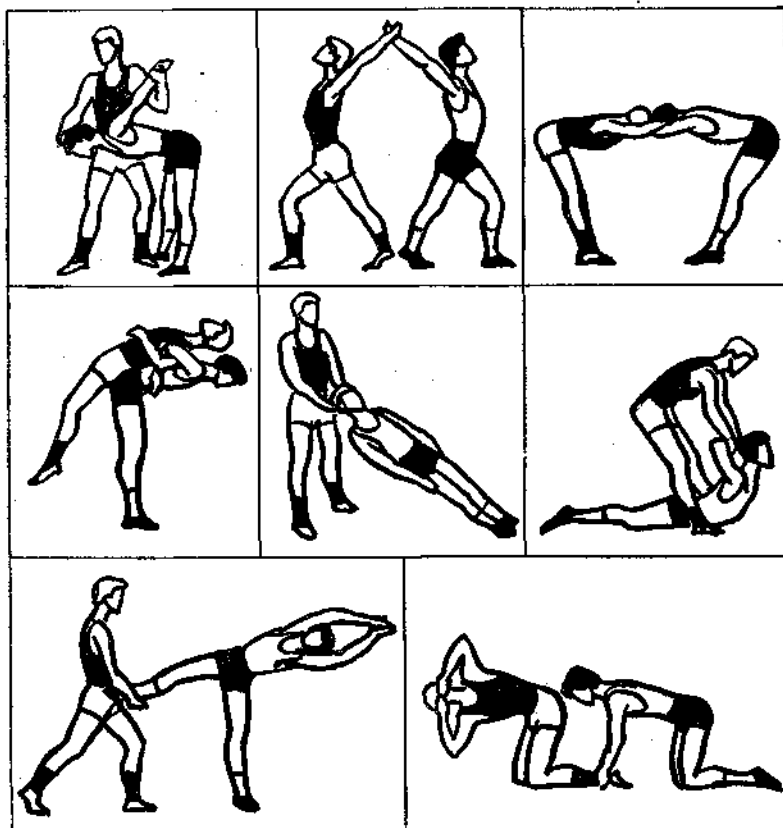
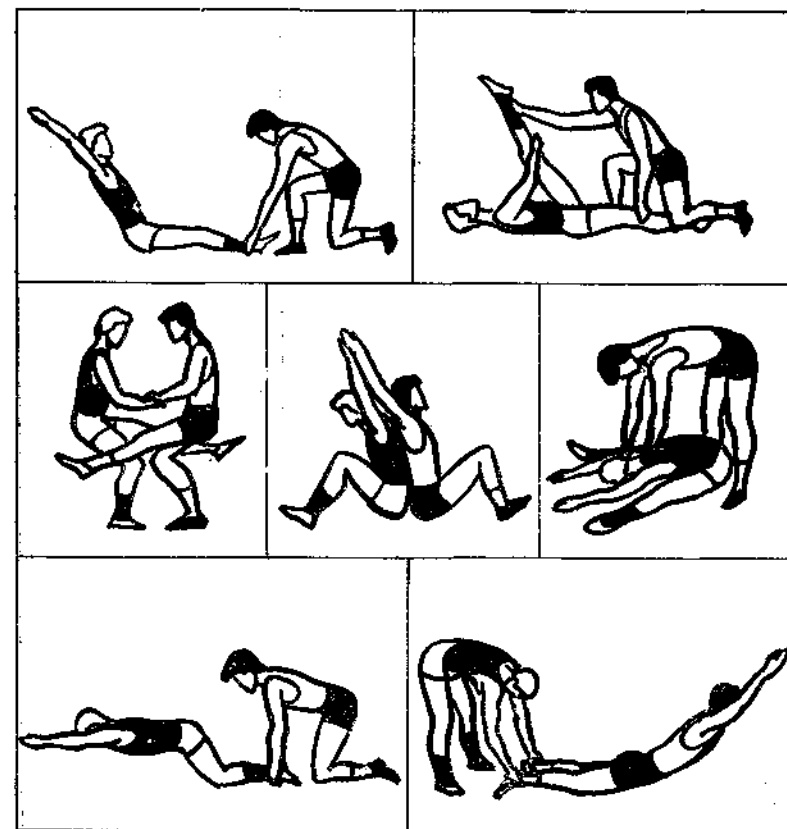


Рис. 7. Парные упражнения

мелодия вызывает эмоциональный подъем, который также способствует увеличению гибкости.

Для развития активной гибкости можно использовать комплекс ритмической гимнастики, составленный польскими гимнастами (рис. 8). Его можно выполнять во время разминки перед тренировкой, включив в него силовые, прыжковые элементы, или в заключительной части занятия, дополнив упражнения на растягивание в медленном темпе упражнениями на расслабление.

Большое значение в настольном теннисе имеет совершенствование скоростно-силовых качеств. Для их развития специалисты рекомендуют широкое применение упражнений с отягощениями. За счет варьирования весом отяго-



для развития пассивной гибкости.

щения, скоростью и темпом движения, а также паузой отдыха совершенствуется нервно-мышечный аппарат, улучшается техника движений. Скоростно-силовые качества, как считают мастера спорта СССР Г. В. Барчукова и А. В. Беляков, наиболее эффективно можно тренировать, применяя круговую тренировку. Они предлагают комплекс круговой тренировки, состоящий из шести серий. В каждой — от 10 до 12 упражнений. Каждое упражнение длится 30 секунд, за ним 30-секундный отдых. После прохождения всех «станций» дважды делается 15-минутный перерыв, затем снова выполняются две серии и снова перерыв. Конечно, такая интервальная тренировка под силу только хорошо подготовленному спортсмену. В комплекс упражнений

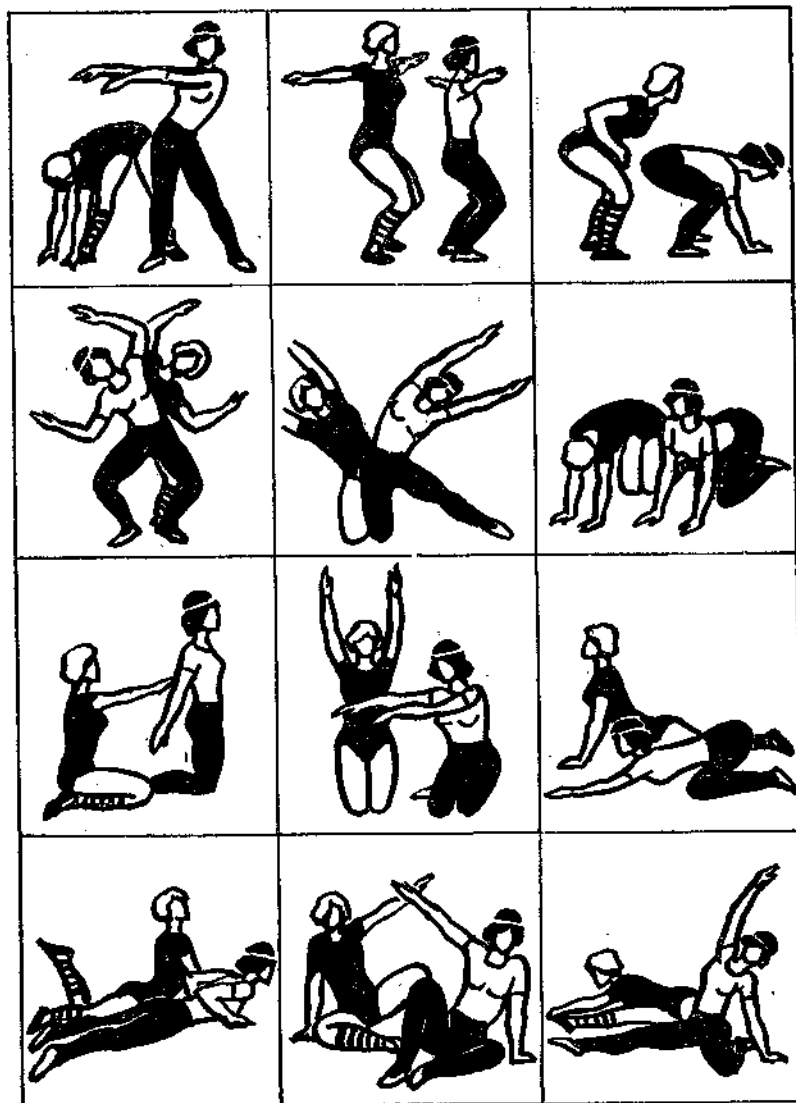
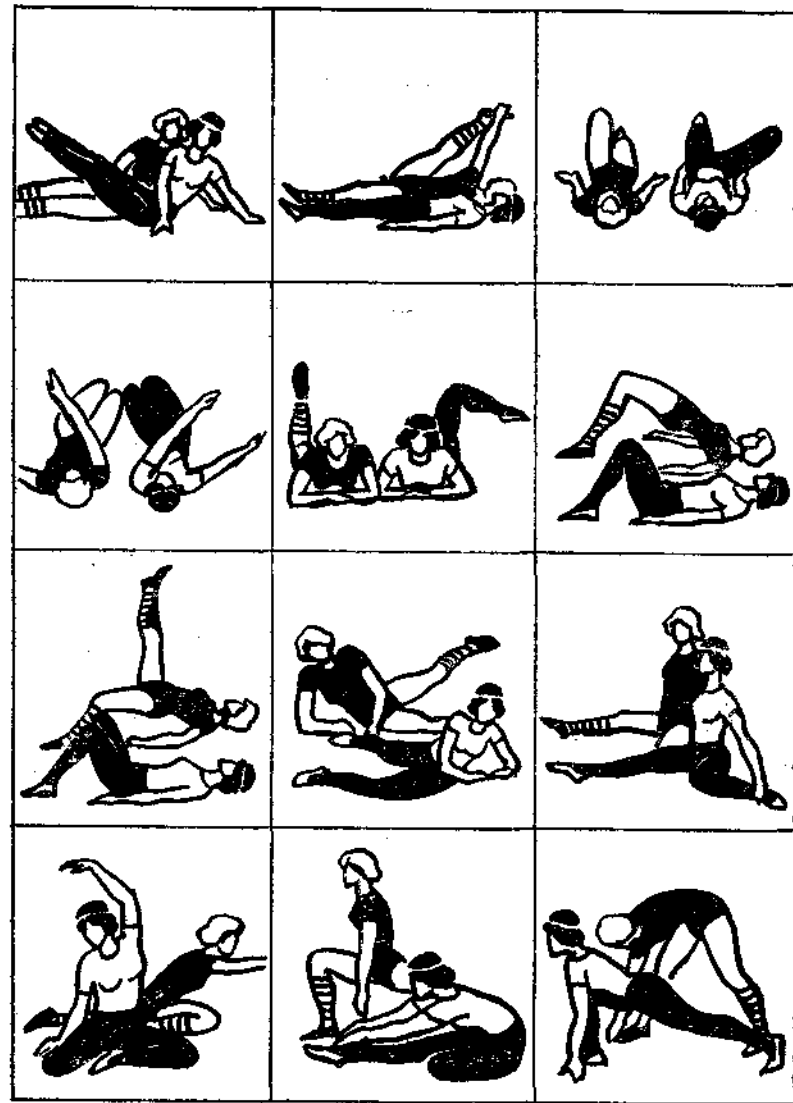


Рис. 8. Разминочный комплекс

круговой тренировки входят: жим лежа со штангой, подтягивание на перекладине, приседание со штангой весом 30—40 кг, прыжки со штангой весом 25 кг на плечах, прыжки в упоре лежа на руках и ногах одновременно, опу-



ритмической гимнастики.

скание ног за голову из положения лежа на спине, прыжки на возвышение (80 см) или через бортик, «складывание» из положения лежа — одновременное поднятие рук и ног, упражнения с диском от штанги весом 10—15 кг —

выпрямление рук от груди вперед, вверх, вправо, влево.

Следующий комплекс круговой тренировки предполагает меньшую нагрузку. Он включает: отжимание руками от пола, ноги при этом находятся на гимнастической скамейке; вращение ног в положении лежа на спине; перемещение в 4-метровой зоне (рис. 9), при перемещении

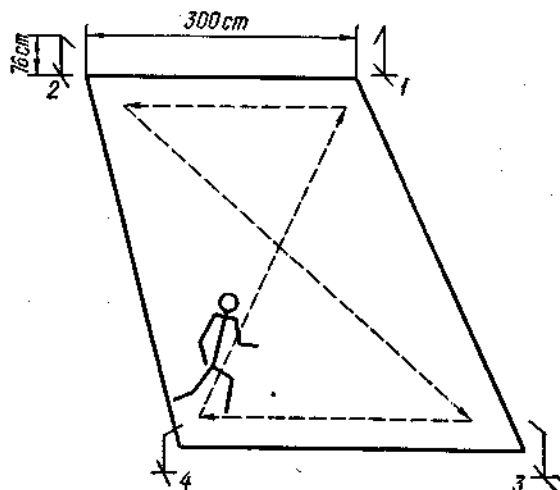


Рис. 9. Схема перемещения в 4-метровой зоне способом «восьмерка».

Направление движения спортсмена указано стрелками. Точки касания 1, 2, 3, 4 расположены на расстоянии длины (300 см) и высоты (76 см) стола для настольного тенниса.

возможна имитация ударов справа и слева; выпрыгивание вверх из глубокого приседа; бег на месте с высоким подниманием бедра; наклоны вперед и назад с доставанием носков и пяток ног; прыжки через скамейку боком. Каждое упражнение выполняется с установкой повторить его как можно больше раз.

В специальной физической подготовке большое место следует уделять имитационным упражнениям. Те же авторы рекомендуют следующий комплекс имитационных упражнений: 10 различных ударов по 30 секунд с коротким интервалом отдыха, причем 30 секунд упражнение выполняется в высоком темпе или 15 секунд — в обычном темпе, а последующие 15 секунд — в максимальном темпе; либо

10 секунд — в нормальном темпе, 10 секунд — в быстром темпе и последние 10 секунд — на пределе скоростных возможностей. Имитацию можно выполнять как стоя на месте, так и в сочетании с работой ног. Рекомендуется имитация усилений: два удара средней силы, один завершающий, имитация ударов по свече, имитация подач с гантелями.

Хорошо подготовленный физически теннисист должен выполнять контрольные нормативы:

	Мужчины	Женщины
Часовой бег, км	12	10
Бег 3×30 м с паузой 10 с, с	12,5	14,8
Бег 10 м, с	1,7	1,9
Прыжок в длину с места, см	260	210
Прыжки через скамейку боком по 15 с 4 серии с интервалом между сериями 10 с, раз	135	115
Перемещение в 4-метровой зоне боком по 15 с 8 серий — мужчины, по 15 с 6 серий — женщины с интервалом между сериями 15 с, раз	108	75
Метание диска игровой рукой, м:		
ударом справа	40	24
ударом слева	28	18
Отжимание в темпе от пола за 90 с, раз «Складывание» рук и ног из положения лежа за 60 с, раз	55	35
	55	45

Любое движение есть сочетание напряжения и расслабления мышц. Но очень часто спортсмены, уделяя большое внимание напряжению мышц, мало занимаются их расслаблением. А этому нужно специально учиться. Приводимый нами комплекс упражнений на расслабление предлагается выполнять регулярно в конце занятий по настольному теннису.

Упражнение 1

Исходное положение (и. п.) — ноги врозь, руки опущены.

- 1 — глубокий вдох, руки вверх в стороны, пальцы вытянуть;
- 2 — напрячь мышцы всего тела, задержать дыхание;
- 3—5 — задержать дыхание и напряжение мышц;
- 6 — перейти из и. п. в положение низкого приседа, голову опустить — полный выдох, затем несколько вдохов и полных, продолжительных выдохов. Легкие подпрыгивания.

Упражнение 2

И. п. — ноги врозь, руки опущены.

- 1 — глубокий вдох, руки поднять в стороны, согнуть в локтях;
- 2 — напрячь мышцы рук и шеи, задержать дыхание;

3—5 — задержать дыхание и напряжение;
6 — руки, голову расслабленно уронить — полный выдох, затем несколько вдохов и полных, продолжительных выдохов.
Повторить упражнение, выполняя его сначала одной рукой, затем другой.

Упражнение 3

И. п. — ноги врозь, руки опущены.
1 — глубокий вдох, руки перед грудью, локти опущены, пальцы и кисти слегка согнуть;
2 — напрячь мышцы груди, спины, живота, шеи и рук, задержать дыхание;
3—5 — задержать дыхание и напряжение мышц;
6 — руки, голову расслабленно уронить — полный выдох, затем несколько вдохов и полных, продолжительных выдохов. Легкие подпрыгивания.

Упражнение 4

И. п. — ноги врозь, руки опущены.
1 — одну руку согнуть и напрячь ее мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею секунд десять;
2 — расслабить мышцы обеих рук.

Упражнение 5

И. п. — ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки в стороны.
1 — напрячь мышцы рук;
2 — предплечья свободно опустить вниз, плечи напряжены;
3 — плечи свободно опустить вниз. Выпрямиться; легко подпрыгивая, дать возможность мышцам рук полностью расслабиться.

Упражнение 6

И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены.
1 — вдох, напрячь плечи, руки в стороны, согнуть в локтях;
2 — напрячь мышцы груди, шеи, рук;
3 — выдох, расслабить напряженные мышцы, сделать присед, руками упираясь в колени;
4—6 — выполнить три пружинистых отталкивания руками от коленей и пружинистые полуприседы. Встать, потрясти руками и ногами. Сделать глубокий вдох, выдох, установить спокойное дыхание.

Упражнение 7

И. п. — ноги врозь, туловище слегка наклонено вперед, руки опущены.
Свободно взмахивать обеими руками одновременно (амплитуда взмаха широкая), стараться, чтобы движения осуществлялись не за счет мышечных усилий, а по инерции.

Упражнение 8

И. п. — ноги вместе, руки вверх.
1 — кисти расслабленно опустить;
2 — расслабленно уронить согнутые руки;
3 — расслабленно наклонить голову и туловище вперед;
4 — руки дугами отвести назад вверх и принять и. п. (стараться, чтобы движения вниз осуществлялись только за счет силы тяжести рук, без мышечных усилий).

Упражнение 9

И. п. — ноги врозь, туловище слегка наклонено вперед, руки свободно опущены вниз.
1 — руки расслабленно поднять вверх, используя инерцию откидывающегося назад туловища, слегка потянуться, приподняться на носках — вдох;
2 — уронить руки вниз, туловище слегка наклонить вперед — выдох;
3 — свободно покачивать руками наперекрест.
Повторить упражнение, но без наклона корпуса на счет 2 и с движением рук вперед-назад.

Упражнение 10

И. п. — ноги вместе, руки опущены.
1 — поднять вверх руки и левую ногу, согнутую в колене, — вдох;
2—3 — руки и ногу свободно отвести назад — выдох, приставить ногу.
Повторить упражнение, но с другой ноги.

Упражнение 11

И. п. — ноги вместе, руки на поясе.
1 — поднять левую ногу, согнутую в колене;
2—3 — отвести левую ногу назад с наибольшей амплитудой.
Повторить упражнение, но с другой ноги.

Упражнение 12

И. п. — ноги вместе, руки на поясе.
Стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой вперед, назад, в сторону и обратно.

Упражнение 13

И. п. — ноги врозь, руки опущены.
1 — руки вверх в стороны, потянуться — вдох;
2 — расслабленно опуститься в положение полного приседа, голову уронить на грудь, руками опереться о колени (локти в стороны) — выдох;

3 — слегка напрячь мышцы ног и рук, пружинисто оттолкнуться руками от колен и затем снова расслабленно опуститься в положение, соответствующее счету 2;

4 — пружинисто оттолкнуться руками от колен и принять положение, соответствующее счету 1.

Упражнение 14

И. п. — ноги вместе, руки опущены.

Вдох — руки вверх в стороны, потянуться.

Выдох — руки свободно падают вниз с одновременным наклоном туловища и головы.

Повторить упражнение, но в движении.

Упражнение 15

И. п. — ноги врозь, руки опущены.

1 — поднять плечи;

2 — отвести плечи назад, свести лопатки — вдох;

3—4 — плечи и голову опустить — расслабленный выдох.

Упражнение 16

И. п. — ноги врозь, руки опущены.

1 — кисти расслабленно поднять к ключицам (локти вниз), туловище слегка отвести назад — вдох;

2—3 — руки вниз назад и затем вперед — выдох.

Добиться, чтобы движения и дыхание были ритмичными.

Упражнение 17

И. п. — ноги врозь, плечи слегка поданы вперед, руки опущены. Выполнять расслабленные движения обеими руками из стороны в сторону, сопровождающиеся ритмичным дыханием:

1—2 — вдох;

3—5 — выдох.

Повторить упражнение, но с небольшими поворотами (закручиванием) туловища и рук.

Упражнение 18

И. п. — ноги вместе, руки опущены.

Спокойное переступание с ноги на ногу, одновременно наклоны туловища из стороны в сторону, сопровождающиеся ритмичным дыханием:

1—2 — вдох;

3—5 — выдох.

Упражнение 19

Спокойная ходьба (темп — 60 шагов в минуту).

Занятия должны давать тренировочный эффект. Нагрузка от тренировок обеспечивает перестройку функциональных систем на более высоком уровне, что позволяет повысить спортивные результаты. С возрастанием тренированности необходимо увеличивать объем и интенсивность занятий, координационную сложность упражнений, психическое напряжение тренировок. Но нагрузка должна быть оптимальной, соответствующей возможностям спортсмена. Надо учесть, что к нагрузке собственно спортивной прибавляются еще нагрузки учебная, трудовая и т. д. Если

Таблица 1

Симптомы перегрузки (по Д. Харре)

Психические	В сфере достижений	Сомато-функциональные
<p>Повышенная возбудимость</p> <p>Упрямство</p> <p>Склонность к истерии, выть, своенравие</p> <p>Повышенная сварливость</p> <p>Недостаточный контакт с тренером и товарищами</p> <p>Чрезмерная чувствительность к критике или усиливающаяся флегматичность</p> <p>Слабость желаний</p> <p>Безучастность</p> <p>Навязчивые представления</p> <p>Внутреннее беспокойство</p> <p>Депрессия</p> <p>Меланхолия</p> <p>Неуверенность в себе</p>	<p>Координация движений:</p> <p>сниженная помехоустойчивость в движениях; появление ранее преодоленных ошибок, судороги, заторможенность, неуверенность; нарушения в ритме и динамике движений; недостаточная сосредоточенность; сниженная способность дифференцировать и корригировать движения</p> <p>«Кондиция»:</p> <p>снижение выносливости, силы и быстроты, увеличение времени на отдых, потеря резкости</p> <p>Боевые качества:</p> <p>ослабление готовности к борьбе; боязнь соревнований; «осечки» в трудных ситуациях, прежде всего на финише; безрассудство в борьбе, отход от собственной тактической линии; сильная податливость деморализующим факторам перед борьбой и во время борьбы; нарастающая склонность к отказу от борьбы</p>	<p>Бессонница</p> <p>Потеря аппетита</p> <p>Потеря веса</p> <p>Нарушения в работе желудочно-кишечного тракта</p> <p>Элементы «оцепенелости»</p> <p>Быстрое наступление потения</p> <p>Повышенная подверженность травмам и инфекциям</p> <p>Снижение жизненной емкости легких</p> <p>Удлинение сроков восстановления пульса и т. п.</p>

уровень нагрузки недостаточен, то тренировочного эффекта не будет, если же ее уровень завышен, то работоспособность резко снижается. Занятия нужно правильно чередовать с отдыхом. Если же постоянно тренироваться на фоне недовосстановления организма, то это приводит к перегрузке. Необходимо знать симптомы перегрузки (табл. 1), чтобы вовремя принять меры к ее устранению. При появлении таких симптомов тренировочную нагрузку существенно сокращают или прекращают до полного восстановления сил организма. После отдыха и лечения осторожно повышают сначала объем, а затем интенсивность нагрузки. Лечебные мероприятия приведены в табл. 2.

Таблица 2

Лечебные мероприятия для преодоления перетренированности (по С. Израэлю)

При преобладании процессов возбуждения	При преобладании процессов торможения
<p>Лечебное питание</p> <p>Возбуждение аппетита, предпочтение щелочной пище (молоку, овощам, фруктам) Сокращение потребления яиц Отказ от возбуждающих средств, содержащих кофеин (в определенных обстоятельствах возможны малые дозы тонизирующих напитков по назначению врача) Употребление витаминов (прежде всего групп В, С, А), синтетических препаратов</p>	<p>Предпочтение мясу, сыру, яйцам, мучным продуктам</p> <p>Употребление витаминов групп В и С</p>
<p>Физиотерапия</p> <p>Плавание на открытой воде</p> <p>Ванны (15—20 мин, 33—37 °С): вечером со спираторами (например, сосновый экстракт, экстракты хмеля и валерианы, углекислые)</p> <p>Холодное обмывание или душ с последующим растиранием мохнатым полотенцем, по возможности по утрам. (Паровая баня противопоказана) Успокаивающий массаж Успокаивающая ритмическая гимнастика</p>	<p>Переменные ванны и души</p> <p>Паровая баня средней температуры с многократными холодными душами</p> <p>Глубокий массаж Интенсивная гимнастика со скоростно-силовыми упражнениями</p>
<p>Климатерапия</p> <p>Переменное пребывание в спокойной местности (лес, среднегорье) Несильное ультрафиолетовое излучение (так называемое горное солнце)</p>	<p>Пребывание в возбуждающем климате, особенно на взморье</p>

Режим теннисиста включает в себя и организацию рационального питания. Энергетические затраты в настольном теннисе достаточно велики. Они составляют при игре до 540 ккал, что в пересчете на килограмм веса спортсмена дает 9,1 ккал,— это соответствует затратам лыжника-гонщика.

Сколько же нужно потреблять калорий, чтобы сохранить в организме энергетический баланс? Известный пропагандист здорового образа жизни К. Купер советует людям, проявляющим большую физическую активность, при которой ежедневно расходуется не меньше 500 ккал, умножить свой идеальный вес на 20 независимо от возраста.

Идеальный вес высчитывается по следующей формуле: мужчина берет свой рост в дюймах (1 дюйм равен 0,0254 метра), умножает эту цифру на 4 и вычитает 128. Женщине надо умножить свой рост в дюймах на 3,5, затем вычесть 108.

Если у человека широкая кость, к окончательной цифре добавляется еще 10%.

Предположим, что вам нужно потреблять 2 тысячи ккал в день. Рекомендуются распределять расходуемые калории ежедневно таким образом, чтобы 50% приходилось на углеводы, 20% — на белки и 30% — на жиры. Если учесть, что 1 г жира содержит 9 ккал, 1 г белков или углеводов — 4 ккал, то вы должны съедать за день 250 г углеводов, 100 г белков и примерно 66 г жиров.

Углеводы заряжают энергией организм в наибольшей степени. Они содержатся в овощах, фруктах, соках, кашах, хлебе.

Белковая пища обогащает организм резервными энергетическими ресурсами. Белки содержатся в мясе, рыбе, птице, молоке, яйцах.

Жиры относительно малоемкий источник энергии. Их потребление должно быть ограничено.

Теперь о поддержании водного баланса организма. В результате исследований лаборатории Центрального института физической культуры под руководством Л. Иоффе выяснилось, что бытовавшее долгое время среди спортсменов и тренеров мнение о том, что пить во время продолжительных интенсивных физических упражнений вредно, ошибочно. Считалось, что чувство жажды у спортсмена преувеличено и вызывается сухостью слизистых рта. На самом деле причина жажды внутренняя — дефицит жидкости в тканях организма. Поэтому перед стартом рекомендуется даже пить больше, чем требуется. Например, марафонцам перед стартом за 20 минут нужно выпить 300—600 мл

жидкости. Во время дистанции ни прием солевых растворов, ни прием глюкозы не эффективен. Когда жарко, лучше всего пить обыкновенную воду, охлажденную до 5 градусов. Такая охлажденная вода быстро поступает в кровь. Этим решается две задачи — сократить влагопотери до минимума за счет максимально возможного приема жидкости и добиться ее быстрее усвоения. Следовательно, теннисистам при игре особенно в летнее время, когда в залах бывает очень душно, необходимо также много пить, соблюдая вышеприведенные рекомендации.

Учитывая, что основную часть тренировочного и соревновательного времени теннисист проводит в помещении, следует использовать любую возможность для пребывания на свежем воздухе. Ему будут полезны кроссы в парке, езда на велосипеде, плавание в открытых водоемах, лыжи зимой. Даже разминку надо по возможности проводить на улице.

О ЗДОРОВОМ ДУХЕ

У здоровых спортсменов высокий уровень развития психических функций, сформированы волевые качества и мотивация к достижению успеха. Они умеют противостоять стрессовым воздействиям и различным сбивающим факторам, могут в нужный момент мобилизоваться и показать все свое мастерство, раскрыть внутренние резервы. Занятия настольным теннисом позволяют всесторонне и комплексно совершенствовать уровень развития психических процессов, оптимизировать состояние и улучшать свойства личности. Все это относится к разделу общей психологической подготовки. Рассмотрим некоторые ее моменты.

Память лежит в основе психической деятельности. Для теннисиста особенно важно развивать зрительную и двигательную память. Эти виды памяти дают возможность быстро и прочно осваивать технические элементы, тактические комбинации. Проведенные нами исследования показывают, что начиная с 1-го разряда у всех теннисистов очень хорошая зрительная память и несколько хуже слуховая. Это свидетельствует о том, что зрительная память постоянно тренируется. Двигательная память позволяет овладевать сложнейшими движениями. Повторяя рисунки ударов известных мастеров, теннисист создает на их основе свою технику, формирует свой игровой стиль.

Так же развивается представление как психический

процесс. Представляя идеальное исполнение элементов игры, спортсмен имеет возможность в процессе тренировки и соревнований постоянно корректировать свое реальное движение, сопоставляя с образцовым или необходимым. Можно даже тренироваться только мысленно. Такое мысленное воспроизводство движений называется идеомоторной тренировкой.

Из специализированных восприятий у теннисистов наиболее важным считается чувство мяча. Оно обеспечивается взаимодействием зрительного, слухового, кожного и мышечно-двигательного анализаторов. В восприятие, так же как и в любой психический процесс, органично включается мышление.

Какие объекты воспринимает теннисист во время игры? Он должен учитывать вращение, скорость, направление приходящего мяча, положение соперника до, во время и после удара, фиксировать также его психологическое состояние и свое собственное. Кроме мышления в ходе самой игры спортсмену приходится очень много наблюдать, размышлять, анализировать, сопоставлять не находясь непосредственно у стола. Такая работа ума составляет базу оперативного мышления теннисиста, которое можно представить как синтез предварительной аналитической работы и непосредственного мышления во время игры.

Очень важна быстрота оперативного мышления. Правильный ход, но найденный с опозданием, становится проигрышным.

Быстрота мышления должна сочетаться с быстротой реакции. В настольном теннисе роль реакции очень велика: скорость полета мяча часто приближается к пределу возможной реакции отражения, поэтому психомоторная одаренность теннисисту необходима. Но если реакция только импульсивна, то она не может быть точной и сложной. Поэтому хорошая реактивность должна сочетаться со способностью к антиципации, то есть способностью действовать с пространственно-временным упреждением, что позволяет своевременно принять мяч и выбрать наилучший ответ. Здесь в антиципирующую реакцию вплетается еще один сложный мыслительный акт — вероятное прогнозирование: умение видеть на один или несколько ходов вперед.

Весь комплекс психических процессов выражается во внимании. В настольном теннисе к таким свойствам внимания, как объем, переключение, распределение, интенсивность, устойчивость, концентрация, предъявляются повышенные требования. Специальная тренировка внимания поможет поднять весь уровень психической деятельности.

В первую очередь внимание тренируется в игровых условиях. Задача как можно быстрее определить, куда и какой пойдет мяч, заставляет внимательно присматриваться к действиям партнера, соперника. Здесь самое главное — наблюдать не столько за самим ударом, сколько за подготовительными действиями — передвижением, исходным положением, замахом. Опытный игрок еще до удара получает основную информацию о приходящем мяче.

Хорошее тренирующее действие оказывают повышение темпа игры, отработка техники в ближней зоне, особенно если теннисист играет в основном в средней и дальней зонах.

Нигде не требуется такого внимания от игрока, как на приеме подач. Но это на соревнованиях. А на тренировке часто бывает так, что из двух партнеров в полную силу трудится только выполняющий подачи, а принимающий их просто подставляет ракетку, не пытаясь отразить их наиболее сложным приемом, что заставляет до предела напрягать свое внимание.

Хорошо развивает внимание игра в искусственно усложненных условиях. Это могут быть игры двумя мячами, одного против двух соперников, левой (или у левшей правой) рукой, при ухудшенном освещении, на столе с неровной поверхностью, «крутиловка», зеркальная игра — повторение того, что делает партнер, но в обратном направлении, постановка задачи не выполнять в процессе игры на счет отдельные движения, игра с одновременными дополнительными действиями, например, с арифметическим счетом, и т. д.

В качестве дополнительных средств для развития внимания можно использовать занятия другими видами спорта — баскетболом, футболом, гандболом, легкой атлетикой, стрелковым спортом.

Внимание в процессе тренировки не остается постоянно на одном уровне: оно то снижается, то повышается. Чтобы эффективность тренировок была максимальной, следует принимать специальные меры для поддержания высокого уровня внимания. Так, психологами рекомендуется:

распределение тренировочного времени на занятия и паузы, желательно музыкальные;

создание четкого представления о том, зачем и для чего выполняется то или иное упражнение;

установление поэтапных целей вместо бесконечного повторения одних и тех же действий;

объединение мелких заданий в более крупные;

увеличение темпа движений при признаках усталости, скуки;

частая смена упражнений, чередование игры у стола с общефизическими упражнениями и спецфизподготовкой.

В спорте высокий уровень развития психических процессов сам по себе не может обеспечить успех, так как он должен проявляться в сложных условиях — на фоне всевозможных помех, сбивающих факторов, стрессовых ситуаций.

Не так уж редко случается, когда хорошо подготовленный теннисист, выйдя к столу на соревнованиях, словно забывает многое из того, что знает и умеет, он невнимателен и рассеян, делает все невпопад, у него расстраивается координация движений, становится неузнаваемым поведение. Под влиянием экстремальных факторов происходит временное резкое понижение устойчивости психических и психомоторных процессов. Все это следствие психической напряженности. Как же с ней бороться?

Прежде всего нужно знать, какие соревновательные ситуации могут отрицательно повлиять на психику. С этой целью рекомендуем познакомиться с опросником доктора Р. Фрестера (ГДР), в котором он приводит 21 соревновательную ситуацию, оказывающую сильное влияние на спортсменов (табл. 3). Каждое мнение в ней выражено в баллах. Первое мнение оценивается в 1 балл, второе — в 3, третье — в 2, четвертое — в 4, пятое — в 5, шестое — тоже в 5, седьмое — в 8, восьмое — в 6, девятое — в 9 и десятое — в 7 баллов. Чем выше балл, тем хуже на спортсмена действует та или иная соревновательная ситуация. Основное внимание нужно обратить на ситуации, получившие 7 баллов и больше. Они являются стресс-факторами, вероятности вызывающими состояние психической напряженности. Среди них есть такие, которые полностью зависят от самого человека. Например, на многих спортсменов отрицательное влияние оказывает пункт «Конфликты с тренером, товарищем по команде или в семье».

Нужно помнить, что раздражительность в условиях соревнований может сильно возрасти, и быть готовым к этому. Здесь нужен постоянный контроль за собой. Напряженная поза, мимика, дерганные движения, излишняя развязность или застенчивость свидетельствуют о нарушении эмоционального состояния. В таких случаях необходимо попытаться расслабить мышцы, установить ритмичное дыхание (выдох продолжительный), снять улыбкой напряжение мышц лица, придать ему выражение уверенности. Все это благоприятно отразится на вашем внутрен-

Опросник «Стресс-симп

том-тест» Р. Фрестера

№ п/п	Мнение спортсмена	Соревнова							тельные ситуации														
		Неудача на старте	Предшествующие плохие тренировки или соревновательные результаты	Конфликты с тренером, товарищем по команде или в семье	Плохое физическое самочувствие	Необъективное судейство	Отсрочка старта	Положение фаворита перед соревнованиями	Упреки во время выступления	Повышенное волнение	Плохой сон за день или за несколько дней до старта	Плохое оснащение соревнований	Предыдущие неудачи	Значительное превосходство соперника	Неожиданно высокие результаты противника	Незнакомый противник	Завышенные требования	Длительный переезд к месту соревнований	Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи	Зрительные, акустические и тактильные помехи	Предшествующее поражение данного противника	Реакция зрителей	
1	Это только подхлестывает и стимулирует меня																						
2	Это может повлиять как положительно, так и отрицательно																						
3	Тогда мои результаты станут лучше, а не хуже																						
4	Несмотря на это, при очень удачной ситуации я могу показать хороший результат																						
5	Это меня ничуть не расхолаживает																						
6	Я не бывал в такой ситуации																						
7	Под влиянием этой ситуации часто отказываюсь от борьбы																						
8	Это в незначительной степени мешает мне																						
9	В этом случае я всегда показываю плохие результаты																						
10	В таких случаях мне труднее показать хороший результат																						

Примечание. Прочитайте внимательно приведенные соревновательные ситуации

и отметьте крестиком мнение по каждой из них, соответствующее вашему.

нем состоянии, поможет снять излишнее возбуждение. По началу такой самоконтроль и саморегуляция эмоционального состояния могут плохо удаваться, но в результате многократных тренировок сначала в спокойном состоянии перед зеркалом, а затем и в эмоциональной ситуации формируется стабильный навык, разряжающий почти любую ситуацию, связанную с соревновательной борьбой.

К некоторым ситуациям, возникающим во время соревнований, нужно постепенно привыкать. Например, спортсмены могут плохо переносить шум в зале, реакцию зрителей. Значит, нужно чаще тренироваться в таких условиях и даже создавать их искусственно.

Повышенное волнение и как следствие плохой сон перед стартом свойственны многим спортсменам. Это симптомы так называемой предстартовой лихорадки, которая начинается за день или за несколько дней до старта и может периодически возникать в ходе соревнований. Как правило, с началом игр спортсмен успокаивается и излишнее эмоциональное напряжение снимается. Поэтому состояние предстартовой лихорадки — когда организм подготавливается к тяжелой и сложной работе — явление нормальное и полезное, если оно не отклоняется от оптимального уровня. Нередко эмоции начинают захлестывать спортсмена, он в ожидании старта тратит нервную энергию в таких больших количествах, что на соревнованиях ее просто уже не хватает. В этих случаях говорят, что спортсмен перегорел.

Чтобы уметь справляться с неадекватным волнением, необходимо овладеть методами аутотренинга, разработанными И. Шульцем. Аутогенной тренировкой нужно заниматься постоянно, чтобы иметь положительные результаты. Хорошо тренированный спортсмен может приучить себя спать в соревновательной обстановке или проводить сеанс аутотренинга за несколько секунд непосредственно в ходе соревнования.

Р. М. Найдиффер, американский спортивный психолог, дает рекомендации: чтобы овладеть искусством аутогенной тренировки, необходимо в первую очередь научиться вызывать у себя чувство тяжести в руках и ногах, чувство тепла в руках и ногах (напоминающее расслабление после плотного обеда), чувство тепла в области живота и прохлады на поверхности лба. Кроме того, следует научиться контролировать частоту сердечных сокращений и регулировать их.

С целью формирования и закрепления данных ощущений необходимо проводить кратковременные сеансы само-

внушения по три раза в день. В первый день обучающийся старается концентрировать свое внимание на ощущении тяжести в игровой руке (у левши — левой) и удерживать внимание на этом ощущении от 60 до 90 секунд. При этом он может спокойно сидеть или лежать с закрытыми глазами, мысленно повторяя: «Моя правая рука тяжелая. Я спокоен...» Затем он выпрямляет руку легким напряжением мышц на счет «раз», делает глубокий вдох на счет «два» и открывает глаза на счет «три». Через минуту процедура повторяется, и так три раза. Почувствовав, что ощущение стало отчетливым и возникает достаточно быстро, обучающийся переключает внимание на левую руку, а после нескольких дней успешных занятий концентрирует внимание на возникновении чувства тяжести в нижних конечностях (не забывая при этом повторять упражнения для рук). По подобной схеме следует перейти к концентрации внимания на ощущении тяжести в других частях тела. Наконец, примерно через четыре месяца тренировок, можно выполнять стандартный комплекс упражнений с переключением внимания на разные группы мышц. Весь этот комплекс длится 90 секунд.

Научившись вызывать чувство тяжести, обучающийся переходит к концентрации внимания на возникновении чувства тепла в тех же органах и частях тела. Для этого он садится в удобную для расслабления всех мышц позу, закрывает глаза и мысленно повторяет: «Мои руки и ноги тяжелые и теплые, мое сердце бьется спокойно и ритмично, мое дыхание глубокое и медленное, в полости живота я чувствую тепло, а на поверхности лба — легкую прохладу».

Аутогенной тренировкой можно снимать состояние не только предстартовой лихорадки, но и предстартовой апатии. Это состояние возникает при очень сильном возбуждении и характеризуется сонливостью, безразличием к окружающему, нежеланием соревноваться. В таких случаях после успокаивающих фраз аутогенной тренировки следует дать себе стимулирующие команды, например:

«Чувство тяжести уходит из мышц»,
«Уходит чувство расслабления»,
«Мышцы становятся легкими и упругими»,
«Чувствую себя бодро, наполнен энергией»,
«Я весь напряжен, готов к прыжку»,
«Я готов действовать»,
«Встать!».

Своевременная регуляция эмоций приводит к появлению состояния «боевой готовности», которое, с одной сто-

роны, обостряет внимание, восприятие, память, мышление, а с другой — позволяет проявить свои лучшие личностные качества.

Для достижения успеха необходимо хорошее развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.

По мнению профессора А. Ц. Пуни, целеустремленность является качеством, цементирующим всю структуру волевых качеств. Очень важно поставить себе трудные, но реально достижимые цели, которые должны все время усложняться по мере их выполнения. Эти цели у разных игроков, конечно, различные, но объединяет их то, что они должны прежде всего способствовать становлению и развитию личности, выработке настоящего спортивного характера, искоренению недостатков как физических, так и моральных. Кто-то непременно хочет стать чемпионом, и у него есть возможности для этого, но на пути к цели ему придется бороться со своими неумением, слабостями, ленью, усталостью, идти на определенные жертвы в личном и общественном плане. Другой играет для себя, для здоровья, с помощью спорта хочет отказаться от вредных привычек, и для достижения этой цели он должен затратить ничуть не меньше волевых усилий.

В настольном теннисе высоких результатов добиваются настойчивые и упорные спортсмены. Пример тому спортивная биография одной из лучших теннисисток Венгрии Б. Кишхази. Как рассказывает ее тренер, она поздно начала играть в настольный теннис и, кроме усердия и энтузиазма, не располагала никакими особыми данными. Но колоссальное упорство позволило ей обогнать многих талантливых, казалось бы созданных для настольного тенниса, спортсменов.

Чрезвычайно ценятся в настольном теннисе решительность и смелость. Эти качества заключаются в своевременности принятия и исполнения решений, действия в условиях риска без боязни. Их нужно уметь проявлять в самые разные моменты теннисного матча: не раскисать, когда противник ведет в счете, но не менее важно проявлять решительность и смелость при счете в свою пользу. Еще двадцать лет назад В. С. Иванов, анализируя международные встречи, писал: «...характерно, что наши теннисисты хорошо играли до появления преимущества в очках, а затем у них появлялся страх. Они боялись упустить победу». Специалисты отмечают подобные явления и у сегодняш-

них молодых игроков. Опытные же игроки умеют «отодвинуться от страха».

Огромную силу воли демонстрировала Зоя Руднова. Она нередко выигрывала, казалось бы, безнадежные партии. А причины этих успехов — в умении преодолевать себя, в работе через «не могу». Она вспоминает: «Применять сверхусилие приходилось довольно часто. Настолько часто, что и конкретные примеры приводить нет нужды. Нога ли болит, рука ли, простудилась ли — я знала, что должна выйти к столу. Наверное, в экстремальных ситуациях и проявляется сила воли. Говорят, ее можно даже воспитывать. Вполне допускаю. В то время, когда я выступала, не было в настольном теннисе ни врачей-психологов, ни комплексных научных групп. Я сама для себя изобрела способ настраиваться на игру. Перед встречей без конца повторяла одно и то же: «Выиграю, выиграю, выиграю...» С точки зрения науки, видимо, это чепуха. Наверное, чепуха. А знаете, мне помогало. К столу я выходила отрешенная от внешнего мира. Во мне жил только игрок. А главное, мне кажется, все-таки в том, что я никого не боялась. Мне было все равно, кто из соперников передо мной, какими титулами она обладает. Я твердила свое: «Выиграю, выиграю, выиграю». И, представьте себе, выигрывала. Тут у меня другой вопрос возникает. Почему о силе воли мы вспоминаем только во время соревнований, да еще в момент каких-то кризисных ситуаций? А разве в повседневной жизни, на каждой тренировке она не нужна? Как заставить себя работать в поте лица? Без волевого усилия здесь не обойтись».

Да, путь к настоящему успеху лежит через ежедневные волевые усилия и сверхусилия, как показывает пример нашей лучшей теннисистки, только они способны помочь осуществить большие цели.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРАМ-ОБЩЕСТВЕННИКАМ

Настольным теннисом могут заниматься люди любого возраста и самых разных профессий, любой степени физической подготовленности. Единственное условие — для занятий необходимо получить разрешение врача. Таким образом, тренеру, работающему с начинающими, надо учитывать их возраст, пол, спортивную квалификацию и физическую подготовленность, степень заинтересованности в совершенствовании игры. Индивидуальный подход к каж-

дому занимающемуся — основа совместной успешной деятельности тренера и спортсмена.

Начинать регулярные тренировки следует с выявления уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки. Исходя из склонности к тому или иному игровому стилю нужно выяснить, какие технические элементы освоены хорошо, и развивать их далее. Нужно также определить, какие элементы, без которых нельзя обойтись на соревнованиях, освоены плохо. Кроме того, тренеру совместно с подопечным нужно решить, какие еще из неосвоенных ударов и комбинаций следует разучить в ближайшее время. Потом распределить тренировочное время таким образом, чтобы в начале занятия разучивать новые элементы, а в оставшееся время совершенствовать хорошо получающиеся приемы и отрабатывать недостаточно освоенные. Причем если совершенствованию можно уделять много времени подряд без перерыва, ставя перед игроком все новые, усложняющиеся задачи, то плохо получающиеся удары следует выполнять по нескольку минут, но часто, может быть несколько раз за тренировку, чтобы не допустить усталости спортсмена и по возможности облегчить выполнение таких упражнений.

Подобным образом следует проанализировать и уровень развития физических качеств. Для этого предлагаем ознакомиться с примерным комплексом упражнений.

Для определения координированности движений

1. Поочередно поднимать руки в стороны и опускать вниз. Упражнение делается с подскоками на обеих ногах.
2. Выполнять упражнение 1, но с прыжками ноги врозь — ноги вместе.
3. Круги руками в разные стороны с приседаниями на обеих ногах.
4. Движения руками и ногами в различных плоскостях и последовательности.
5. Ходьба и стелкивание «противника» с гимнастической скамейки.

Для определения гибкости (подвижности в суставах)

1. Сидя на полу, наклон вперед с касанием лицом колен.
2. Полушпагат на любую ногу.
3. Поднимание рук вперед, вверх назад. Упражнение делается с гимнастической палкой, в зависимости от хвата (расстояния между кистями) измеряется подвижность в плечевых суставах.

Для определения ловкости

1. Соревнования на меткость бросков теннисных мячей в квадрат на стене 50×50 см с расстояния 5—6 м одной рукой снизу, сверху с места или в движении.

2. Преодоление полосы препятствий: кувырок с разбега, прыжок брусев, лазание по шведской стенке, по канату, ходьба по бревну.
3. Приставные шаги по гимнастической скамейке, ходьба по бревну.

4. Специальные упражнения на жонглирование в усложненных условиях — на ходу, с приседанием, сменой рук, двумя ракетками.

5. Игры «пятнашки», «круговая лапта», «перестрелка», «третий лишний».

Качество выполнения оценивается по пятибалльной системе для всех упражнений.

При определении уровня развития таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, можно воспользоваться оценками комплекса ГТО, нормативы которого разработаны в соответствии с возрастными категориями.

Так как настольный теннис — круглогодичный вид спорта, выделить отдельно соревновательный или подготовительный период невозможно. Можно выделять только наиболее важные соревнования и брать их за точку отсчета специальной подготовки. Поэтому занятия физической подготовкой можно и нужно вести во все периоды, включая их в каждую тренировку, а иногда выделять дни для физической подготовки.

Упражнения для развития физических качеств могут широко использоваться во всех частях тренировочного урока — от разминки до заключительной части. Быстроту и ловкость рекомендуется тренировать в начале занятия, гибкость можно развивать как в подготовительной части, так и в конце урока. Упражнения на силу для теннисистов целесообразно проводить в начале занятия, так как они могут ухудшить реакцию на мяч. Силовые упражнения и упражнения на выносливость лучше всего выполнять в конце основной части занятия или выделять для них специальное время, свободное от игровой подготовки. Не следует забывать об упражнениях на расслабления, которые наиболее уместны в заключительной части занятия. Однако если игрок пришел на тренировку скованным и закрепощенным, то желательно включить их в разминку, а также проводить в перерывах между игровыми упражнениями.

Несколько тренировочных занятий объединяются в единый микроцикл, в котором нагрузка сочетается с отдыхом. Чаще всего это недельный цикл. Но есть циклы и короче. Динамика нагрузки в микроцикле напоминает «волну»: сначала нагрузка относительно небольшая, в середине она достигает максимума, а в конце микроцикла снижается. Чем короче микроцикл, тем быстрее пики нагрузки сменяются отдыхом.

Микроциклы, в свою очередь, объединяются в мезоцикл, который лучше всего приурочить к очередному крупному соревнованию. Мезоцикл представляет собой по динамике нагрузки большую «волну»: «ударные» микроциклы чередуются с менее нагрузочными и активным отдыхом. Мезоциклы, в свою очередь, входят в полугодичные и годовичные планы. Годичные планы — основа перспективных планов. Планирование позволяет вычислить объем, интенсивность нагрузки, распределить ее на тот или иной период соответственно возможностям занимающегося, проконтролировать ход тренировочного занятия, внести в последующие тренировки необходимые коррективы. Специалисты рекомендуют для квалифицированных спортсменов примерный годовой рабочий план:

короткие подачи с подрезками,
поддачи с боковым вращением мяча,
поддачи без вращения,
контрудары слева в ближней зоне,
нападение слева и справа против защиты подрезкой,
тренировки по элементам атакующих ударов,
чередование накатов и укороченных ударов,
топспины справа и слева,
косые удары справа и слева,
защитная свеча слева и справа (крученая),
удары слева с отходом назад и подходом вперед,
игра только ударами слева (для подвижности),
тренировка тактических комбинаций,
тренировка технических комбинаций,
метание набивного мяча 1 и 2 кг,
стартовый бег на 30, 60, 100 м,
упражнения:
 со скакалкой длинной и короткой,
 на колесе (топспин, подрезка и др.),
 с резиновым амортизатором,
 у зеркала в утяжеленном поясе,
плавание на продолжительность и скорость,
игра двумя мячами,
игра на воздухе,
игровая разминка у стола,
бег-кросс, бег с ускорениями, ходьба,
утренняя зарядка, комплекс,
день физической подготовки,
тренировочные сборы,
контрольные и товарищеские игры.

В него включены технические и тактические задания, упражнения по общей и специальной физической подготовке. Предусмотрены также специальные дни физической подготовки, дни контрольных игр и соревнований. Каждое задание имеет временной показатель, потом время суммируется и определяется общая продолжительность занятий, общее время, отведенное на обработку каждого задания. Фик-

сируется также время отдыха. Все эти данные являются основой для оценки и контроля деятельности спортсмена, корректировки его дальнейшей подготовки.

Кроме планов, которые составляются тренером и учеником совместно, каждый занимающийся в секции должен иметь свой дневник, в котором он детально записывает ход тренировок, дает оценку своей игре, а также фиксирует данные самоконтроля как объективные, так и субъективные.

Объективный самоконтроль включает измерение пульса сразу после сна и за 5—10 минут перед сном, сразу после нагрузки в первую минуту восстановления и до нагрузки. Такие данные позволяют уточнить величину тренировочной нагрузки и способность организма к восстановлению.

Среди субъективных данных, которые не менее, а иногда и более информативны, отмечается самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание работать и т. д. Они очень важны для предупреждения перетренированности, для регуляции и саморегуляции эмоционального состояния, коррекции психологического климата в коллективе.

Предлагаем ряд субъективных показателей, которые спортсмен может ежедневно отмечать в своем спортивном дневнике. Это показатели настроения (модифицированная шкала Уэссмана — Рикса), показатели, определяющие атмосферу в коллективе (модифицированная шкала Фидлера), показатели мотивации к тренировке и показатели отношения к окружающим условиям, которые могут отражаться на эффективности работы. Все показатели для удобства и для возможности сравнения даны в пятибалльной шкале. Они заполняются до тренировки. Еще один показатель — оценка своей работы — ставится после ее окончания. Эти параметры позволяют спортсмену и его тренеру постоянно контролировать эмоциональное состояние, при необходимости корректировать его, а также находить и устранять причины, мешающие высокоэффективным занятиям. Комплексная шкала оценки эмоционального состояния представлена ниже.

Илья

Для моего сегодняшнего состояния характерно ощущение полного благополучия; уверен и чувствую себя очень непринужденно; много энергии, большая потребность в действии; возбужден и в очень хорошем расположении духа; очень уверен в своих способностях 5
в целом уверен и свободен от беспокойства; чувствую себя очень хорошо, очень свежим и вполне значительная энергия, жизнерадостен; чувствую, что мои способности достаточно и мои перспективы хороши 1

ничто особенно не беспокоит меня; чувствую себя довольно хорошо, более или менее непринужденно, довольно свежим, в меру бодрим; чувствую себя довольно компетентным . . .	3
несколько озабочен; чувствую себя скованно, немного встревожен; слегка устал; энергии немного не хватает; чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе»; чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены . . .	2
нервозен, волнуясь, раздражен; довольно усталый, апатичный (сонный); в запасе не очень много энергии; настроение подавленное и несколько унылое; чувствую себя довольно неспособным . . .	1
Атмосфера в нашем коллективе (дружелюбие, согласие, увлеченность, сотрудничество, теплота, взаимная поддержка, заинтересованность, успешная, продуктивная работа) меня удовлетворяет:	
полностью	5
в большой степени	4
несколько не удовлетворяет	3
не удовлетворяет в значительной мере	2
полностью не удовлетворяет	1
Чувствую желание тренироваться:	
очень большое	5
достаточно большое	4
умеренное	3
небольшое	2
нет желания	1
Условия тренировки (инвентарь, санитарно-гигиенические и бытовые условия и др.):	
благоприятные для меня, комфортные	5
некомфортные в небольшой степени	4
отдельные условия затрудняют деятельность	3
некомфортные, препятствующие деятельности	2
условия, исключающие возможность эффективной деятельности	1
Я оцениваю свою сегодняшнюю работу на:	
«отлично»	5
«хорошо»	4
«удовлетворительно»	3
«посредственно»	2
«плохо»	1

Редко бывает, когда тренер работает с одним-двумя учениками. В основном он ведет групповые занятия. Часто тренер организует группы, составленные из спортсменов примерно одной квалификации, возраста, пола, и это, как правило, соответствует пожеланиям самих занимающихся. Так удобнее и проще, но вряд ли такие занятия наиболее эффективны.

Даже самые совершенные роботы не могут пока заменить индивидуальную работу тренера с учеником за столом. Но тренер не в состоянии уделить много времени каждому подопечному. Если же в группе есть более квалифицированные игроки, они на какое-то время становятся помощниками тренера и занимаются под его руковод-

ством с менее подготовленными членами группы. Также хорошо оправдал себя метод цепочек. Спортсмены объединены в группы одной квалификации, но время их занятий как бы накладывается одно на другое. Например, спортсмены группы 2-го разряда приходят на полчаса раньше и работают со спортсменами 3-го разряда, заканчивающими тренировку. В свою очередь, со спортсменами 2-го разряда будут в конце тренировки работать немного раньше пришедшие перворазрядники, а с ними затем спортсмены высшего разряда. При таком методе новички осваивают приемы игры значительно быстрее, но и для опытных игроков есть польза: во-первых, уча других, лучше понимаешь сам, а во-вторых, из таких временных помощников из числа молодых игроков, вероятно, получатся и опытные тренеры.

Также благоприятно нахождение в группе представителей разных возрастов, хотя это создает определенные сложности. Младшим необходимо более всего показ упражнений: дети стараются подражать тому, что на их глазах делают другие. Для старших большое значение приобретает словесное объяснение, проникновение в суть явлений. Они ничего не хотят принимать на веру, их надо убедить, доказать им необходимость и полезность того или иного действия. Находясь в одной группе, старшие и младшие как бы перенимают друг у друга достоинства своих возрастов. Старшие стараются не отставать в ловкости и координированности от младших, а у младших быстрее развиваются процессы мышления, желание самим разобраться в вопросах техники и тактики игры.

Некоторые тренеры неправильно разделяют группы занимающихся по полу из-за разного класса игры. В первую очередь от этого страдает женская половина коллектива. Если спросить любую теннисистку, добившуюся значительных успехов, кто были ее партнеры, то наверняка она ответит, что много тренировалась с игроками-мужчинами. Мужчины играют более сильно, мощно, разнообразнее. Но и мужчинам целесообразно некоторую часть тренировки посвящать игре с женщинами, так как женщины могут играть очень быстро, прекрасно чувствуют ритм движений, внимательны, собраны и тактически нередко более изобретательны. Кроме того, если мужчина не привык к характеру женской игры, то, встречаясь с соперницей в играх смешанных пар, он будет испытывать немалые трудности.

Разнообразные контакты между членами коллектива создают ту атмосферу доброжелательности и взаимной

требовательности, которая отличает успешные и перспективные коллективы.

Главная фигура в тренировочном процессе — это тренер. Каким он должен быть, чтобы спортсмены ему доверяли?

Идеальный тренер, по данным опроса зарубежных тренеров и спортсменов, должен быть открытым, общительным, эмоционально устойчивым человеком. У него должен быть достаточно высокий интеллект, развиты чувство реальности, практичность и уверенность в себе. Ему необходимо уметь хорошо владеть собой и управлять спортсменами. Наши исследования показали, что оценка тренера спортсменами во многом зависит от их квалификации, пола, стажа занятия спортом.

Чем квалифицированнее спортсмен, тем большие требования он предъявляет к квалификации тренера. Мужчины более критично оценивают тренера как специалиста, чем женщины. Но зато женщины гораздо больше, чем мужчины, обращают внимание на личность тренера, на эмоциональную сторону деловых контактов.

Чем больше времени спортсмен и тренер проработали вместе, тем выше оценка компетентности тренера, при малом же стаже совместных занятий спортсмены затрудняются охарактеризовать уровень профессиональной подготовленности тренера или оценивают его недостаточно высоко. Из этого следует вывод, что тренер, приходя в новый коллектив, набирая себе новых учеников, должен в первую очередь позаботиться о приобретении у них авторитета как специалист настольного тенниса.

Трудна профессия тренера, но столь же интересна и почетна. Сколько молодых людей благодарны своему тренеру и за спортивные умения, и за хорошее физическое развитие, и за приобретение необходимых качеств личности. Очень часто спортивный наставник становится Учителем с большой буквы, к советам которого прислушиваются не только в процессе спортивной деятельности, но и в течение всей жизни. И в этом высокая общественная значимость профессии тренера. И чтобы соответствовать своему назначению, требуется постоянное самосовершенствование.

Известные тренеры обращают внимание на различные стороны самоподготовки тренера.

И. Огимура считает одним из главных постоянный анализ опыта и знаний, приобретенных на собственной практике. Но и они недостаточны.

«Особенность, отличающая настольный теннис от дру-

гих видов спорта,— пишет он,— заключается в том, что техника этой игры основана на тонком мышечном чувстве. Поэтому очень нелегко быть тренером по настольному теннису. Если какой-то вопрос для вас недостаточно ясен, нужно поискать ответ в специальной литературе или прислушаться к совету более опытных коллег».

В. С. Иванов предостерегает от одностороннего увлечения теоретическими знаниями и игровой практикой: «Но бывает и так, что тренер прекрасно знает теорию и совершенно не занимается вопросами организации учебного и тренировочного процесса. В то же время хороший тренер-организатор часто приносит пользу больше, чем тренер-игрок практик и тренер-ученый теоретик, вместе взятые. Ведь все благие намерения тренера, все его отличные, продуманные планы останутся на бумаге, если он не сумеет обеспечить для практических занятий спортивный зал, оборудование и инвентарь».

Как бы дополняет это высказывание Л. Орман: «Действительно, самая лучшая организация, знание самых современных принципов не стоят ничего, если их не удастся применить, если тренировки будут уподобляться клубному дню открытых дверей, когда к поставленным заданиям относятся несерьезно, кое-как или когда каждый делает то, что подсказывает ему собственная фантазия». И далее он дает конкретный совет по организации тренировки: «Я не сторонник тех тренеров, которые на тренировке лишь молча наблюдают. Теннисисты почти каждую минуту должны ощущать присутствие тренера; это даже непроизвольно дисциплинирует их действия, заставляет лучше собраться. Тренерские замечания, поправки или похвалы — ни на что из этого перечня не следует скупиться — способствуют повышению интенсивности и эффективности занятий».

От себя добавим, что мы также не сторонники тренеров, которые молчат на соревнованиях. Правда, есть тренеры, специально устранившиеся от секундирования, полагая, что таким образом они приучают подопечных к самостоятельности. Но вряд ли логично, что тренеры на тренировке каждую минуту со своими воспитанниками, а на соревнованиях их совместная деятельность прекращается. При подсчете количества речевых воздействий тренеров на соревнованиях выяснилось, что успешнее выступают спортсмены у тренеров в целом более общительных. Но интенсивность их воздействия в зависимости от ситуации соревнований различная. При успешном протекании борьбы их влияние меньше, но при неудачах оно становится

шире и разнообразнее. Ведь даже опытные и наиболее подготовленные спортсмены в определенных случаях нуждаются в управляющих воздействиях.

При секундировании тренеры предпочитают пользоваться простыми, исключая двойное толкование слов, направленными на выполнение конкретных практических воздействий.

Но тренеры могут не только помочь, но и помешать спортсменам. Это происходит в тех случаях, когда они вмешиваются в успешный ход событий, дают ненужные в этот момент указания, а также, когда пытаются обучать чему-либо во время игры. Это нарушает координацию движений, снижает у соревнующегося уверенность в своих силах.

Спортсмен во время соревнований очень сильно ориентирован на тренера, ловит каждое его слово. А тренеры иногда забывают об этом, говорят не относящиеся к делу фразы, которые могут быть неправильно истолкованы. В то же время опытные тренеры вроде бы незначительными замечаниями благоприятно воздействуют на эмоциональное состояние спортсмена, внушают ему уверенность, настраивают на победу, подсказывают правильные решения.

Надо в этой связи отметить, что правила соревнований нечетко регламентируют условия взаимодействия тренера и спортсмена в период матчей, поэтому участники соревнований могут быть поставлены в неравные условия. В таких ситуациях соблюдение этических норм тренерами не менее важно, чем соблюдение их спортсменами.

Тренеру приходится не только участвовать в соревнованиях, но и очень часто их организовывать. Это игры на счет в процессе тренировок, контрольные игры, товарищеские встречи с местными и иногородними спортсменами, официальные турниры.

Соревнования, как правило, требуют много времени на их проведение. Поэтому во время тренировок целесообразно применять такие системы проведения соревнований, которые заканчиваются достаточно быстро.

При количестве участников соревнований не больше шести вполне уместно в тренировочное время сыграть турнир по круговой системе: на двух-трех столах три — пять кругов соревнования можно провести за час. Но если количество участников больше, встречи по круговой системе проводить нецелесообразно. Можно сделать «половинчатый» турнир. Сначала разбить участников на маленькие подгруппы, а финалы (в них участвуют не более четырех человек) проводить по олимпийской системе. Или финал

может представлять собой стыковые встречи между участниками подгрупп, занявших одинаковые места. Наиболее быстро проходят соревнования по олимпийской системе — то есть системе с выбыванием после поражения. В последнее время особую популярность приобрели турниры по олимпийской системе с выбыванием после двух поражений и «олимпийка» с розыгрышем всех мест. Такие системы более полноценны, они менее громоздки, чем круговые турниры, но в то же время в них постоянно задействованы все участники и значительно снижен элемент случайности.

Турниры по олимпийской системе с розыгрышем всех мест можно проводить для 8, 16, 32 и более участников. Для восьми участников система розыгрыша дана на рис. 10.

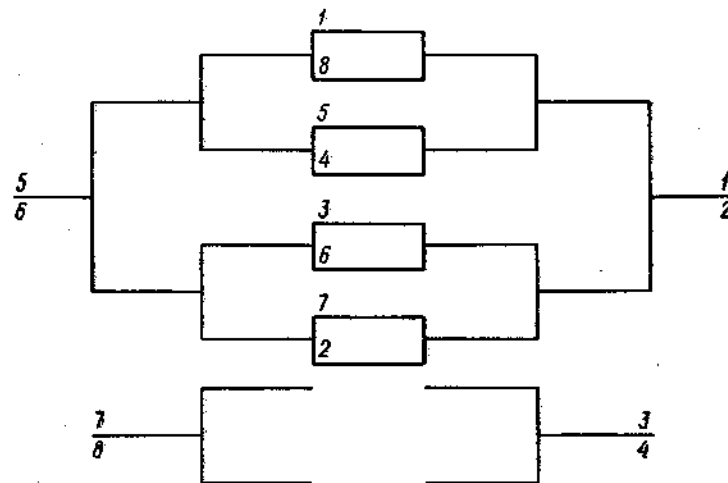


Рис. 10. Система розыгрыша мест для восьми участников соревнований. Номера в середине рисунка обозначают номера участников соревнований. Спортсмены, выигравшие свою встречу, переходят в правую половину игровой схемы, проигравшие — в левую. Номера по краям схемы — места, занятые участниками соревнований.

Все эти системы применимы и для соревнований пар. Командные соревнования в настольном теннисе распространены не менее, чем личные, и победы в них ценятся очень высоко. Командные турниры есть в официальных календарях соревнований, много играется товарищеских матчей.

В командном матче при составе каждой команды из трех человек — девять личных одиночных встреч. Прово-

дится такой матч до набора одной из команд пяти очков.

Примем условные обозначения: *A, B, C* — игроки одной команды, *X, Y, Z* — другой.

Последовательность встреч в командном матче будет:
A—X, B—Y, C—Z, B—X, A—Z, C—Y, B—Z, C—X, A—Y.

При составе каждой команды из двух человек командный матч состоит из четырех личных и одной парной встречи, проводится до набора одной из команд трех очков. В этом случае последовательность встреч будет:

A—Y, B—X, пара, A—X, B—Y,

где *A, B* — игроки одной команды, *X, Y* — другой.

Командные соревнования могут быть отдельно мужские и женские, могут иметь комплексный зачет. Предположим, что в команде трое мужчин и две женщины. Тогда мужчины играют трое на трое, а женщины двое на двое, а затем проводится общий матч. В таком матче могут быть встречи и женских, и мужских пар, и смешанные игры. При наличии парных встреч соревнования команд приобретают особую остроту.

Чтобы все участники знали, по какой системе будет проведен тот или иной турнир, кто будет допущен к участию в нем, составляется заранее положение о данных соревнованиях, где указываются сроки, место проведения, форма подачи заявок, система розыгрыша, возрастные ограничения. В качестве примера приведем положения о проведении наиболее массовых соревнований в Ленинграде: личного первенства спортсменов производственных коллективов и турнира на приз газеты «Ленинские искры». Положения составлены городской судейской коллегией (ГСК).

Личное первенство спортсменов производственных коллективов

Допускаются все желающие по заявкам предприятий, учреждений и учебных заведений (кроме школ и ДЮСШ) из числа работающих на данном предприятии (кроме студентов и учащихся техникумов и ПТУ).

Соревнования проводятся отдельно для мужчин и женщин в два этапа:

I этап — первенство районов. Порядок проведения определяется положениями райспорткомитетов, допускаются все желающие.

II этап — первенство города, допускаются спортсмены,

занявшие 1—5 места в первенствах районов (при условии представления отчетов с финальными таблицами, заверенными председателями райспорткомитетов). В предварительных соревнованиях участники разбиваются на группы (количество групп определяется городской судейской коллегией), из которых в финал выходят по четыре человека. Система соревнований — с выбыванием после двух поражений (с определением четырех мест в предварительных группах и в финале).

Встречи проводятся в большинстве из трех партий.

При жеребьевке предварительных соревнований на первенство города участники распределяются по их классификации с разведением одноклубников, в финале — по местам, занятым в предварительных группах.

Победители награждаются дипломами II степени ЛГСК, призеры — дипломами III степени.

Турнир на приз газеты «Ленинские искры»

Допускаются мальчики и девочки в возрасте 11 лет и моложе по заявкам ДСО, ведомств, СК, ДЮСШ и школ.

Соревнования проводятся только в одиночных разрядах (отдельно для мальчиков и девочек), встречи — на большинство из трех партий, система круговая.

Турнир проводится в несколько этапов, структура определяется ГСК с условиями, что в группах предварительных этапов должно быть не более шести-семи человек, в финальных группах — восемь человек.

При жеребьевке I этапа рассейвание производится по рекомендациям тренеров, на остальных этапах — по местам, занятым в группах предыдущего этапа.

Победители награждаются призами и вымпелами газеты «Ленинские искры», призеры — грамотами газеты.

Уважаемый читатель! Вы познакомились с основными сведениями различных разделов теории настольного тенниса, получили практические рекомендации, как правильно организовать тренировочные занятия и проводить соревнования. Узнали, как важно уметь владеть не только ракеткой, но и собой в самых различных ситуациях. Эти знания помогут Вам рационально использовать время, отведенное досугу и спорту. Берите смелее ракетку и вставайте к столу!

Вам нужен партнер. Заразите своим энтузиазмом окружающих: друзей, товарищей по работе и учебе, своих близких, детей и даже дедушек и бабушек. Научите их также владеть ракеткой. И вот вокруг вас собирается целый круг людей, увлеченных настольным теннисом. Так появляется еще одна маленькая точка на карте нашего настольного тенниса.

Успехов Вам!

Инвентарь для настольного тенниса

Стол. Длина стола 274 см, ширина 152,5 см, высота 76 см. Игровая поверхность стола может быть из любого материала, дающего единообразный отскок мяча при падении с высоты 30 см на высоту около 23 см. Поверхность должна быть матовой, однородного темного цвета. Вдоль каждой кромки стола наносятся белые линии шириной 2 см. Линии вдоль кромок длиной 274 см называются боковыми, линии вдоль кромок длиной 152,5 см — концевыми. Игровая поверхность должна быть разделена на две половины вертикальной сеткой.

Для парных соревнований каждая половина стола должна быть разделена на две равные части белой линией шириной 0,3 см, называемой центральной линией, проходящей параллельно боковым линиям.

Сетка. Длина сетки 183 см, высота 15,25 см. Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек. Длина выступающих частей стоек не должна превышать 15,25 см.

Мяч. Диаметр мяча 3,8 см. Масса 2,5 г. Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы, белого или желтого цвета, матовым.

Ракетка. Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой, изготовленной из дерева. Лопасть, любой слой внутри лопасти и любой слой покрывающего или склеивающего материала должны быть сплошными и равномерной толщины. Покрывающий материал должен полностью закрывать лопасть. При однослойном покрытии его поверхность пупырчатая. Общая толщина накладки вместе с клеевым слоем не превышает 2 мм. Двухслойные накладки имеют один слой из пористой резины, другой — из пупырчатой с пупырышками внутрь или наружу. Общая толщина двухслойной накладки не превышает 4 мм. Поверхность ракетки матовая, темной окраски.

Права и обязанности участника соревнований и представителя (тренера) команды

В действующих правилах по настольному теннису, разработанных в соответствии с международными правилами, утвержденных в 1988 году, четко определены права и обязанности участника соревнований и представителя (тренера) команды. Каждому участнику соревнова-

Представитель (тренер) обязан:

знать Правила, Предписания, а также Положение о соревнованиях и порядок их проведения;
во время соревнований быть одетым в спортивный тренировочный костюм и спортивные туфли.

Представителю (тренеру) запрещено:

вмешиваться в распоряжения судей и других официальных лиц, проводящих соревнования;
давать советы участникам во время игры, за исключением случаев, предусмотренных Правилами.

**Адреса спортивных клубов по настольному теннису
и открытые спортивные площадки г. Ленинграда,
на которых летом проводятся массовые турниры**

Клуб «Малая ракетка» Фрунзенского района	Будапештская ул., 49
Филиал:	ул. Коллонтай, 41
Клуб «Малая ракетка» Выборгского района	Нежинская ул., 8
Спортивный клуб «Рубин» Красносельского района	пр. Ветеранов, 147
Детско-юношеская спортивная школа № 2 Калининского района	ул. Брянцева, 24
Специализированная детская спортивная школа профсоюзов	наб. кан. Грибоедова, 7
Филиалы:	пр. Ветеранов, 140, Наличная ул., 32
ЦПКиО им. С. М. Кирова	
Парк им. Челюскинцев	
Приморский парк Победы	

Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис. — М.: Физкультура и спорт, 1985.

Богущас В. М. Играем в настольный теннис. — М.: Просвещение, 1987.

Иванов В. С. Теннис на столе. — М.: Физкультура и спорт, 1970.

Марищук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1979.

Настольный теннис — олимпийский вид спорта // Наука и жизнь, 1987, № 1.

Настольный теннис / Пер. с китайского / Под ред. Сюй Яньшэна. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

Ормаи Л. Современный настольный теннис. — М.: Физкультура и спорт, 1985.

Харре Д. Учение о тренировке. — М.: Физкультура и спорт, 1971.

Ибрах С. Д. Мужская игра // Спортивные игры, 1985, № 3, 8.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов	8
Из истории настольного тенниса	5
Первые уроки	13
Хватка ракетки	13
Исходное положение	15
Передвижение у стола	16
Виды ударов	18
Подачи	23
Секреты мастерства	24
Сложные подачи	25
Топспины	26
Свечи	28
Тактическая подготовка	29
Специальная физическая подготовка и режим теннисиста	34
О здоровом духе	48
Советы тренерам-общественникам	57
Вместо заключения	70
Приложение	71
Рекомендуем прочитать	75

ЛИДИЯ КОНСТАНТИНОВНА СЕРОВА,
НИКОЛАЙ ГРИГОРЬЕВИЧ СКАЧКОВ

**УМЕЙ
ВЛАДЕТЬ
РАКЕТКОЙ**

Редактор И. В. Зарубина, Технический редактор Л. П. Никитина, Корректор Е. В. Новосельская
Слайд на обложке В. П. Мельникова

ИБ № 4702

Сдано в набор 22.12.88. Подписано к печати 04.04.89. М-18143. Формат 84x108.
Бумага кн.-журн. Гарн. литерат. Печать высокая. Усл. печ. л. 4,20. Усл.
кр.-отт. 4,83. Уч.-изд. л. 4,37. Тираж 100 000 экз. Заказ № 111. Цена 30 коп.
Лениздат, 191023, Ленинград, Фонтанка, 59. Типография им. Волгодарского
Лениздата, 191023, Ленинград, Фонтанка, 57.