

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
Институт физической культуры и спорта  
Кафедра физического воспитания

С.В. Черепанов, П.С. Ощепков

**Особенности подготовки спортсменов  
специализации «Настольный теннис»  
в вузе**

Учебно-методическое пособие



Ижевск  
2021

УДК 796.386(075.8)  
ББК 75.577.6я73  
Ч467

*Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ*

**Рецензент:** к.п.н., доцент кафедры ТМСТиСД **Ю.А. Мельников**

**Черепанов С.В., Ощепков П.С.**

**Ч467** Особенности подготовки спортсменов специализации «Настольный теннис» в вузе: уч.-метод. пособие / С. В. Черепанов, П. С. Ощепков П.С. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 40 с.

В пособии рассматриваются особенности общефизической, специальной физической и психологической подготовленности студентов. Предложенные авторами особенности подготовки специализации «Настольный теннис» позволяют студентам подготовиться к сдаче нормативов по специализации, а также повысить свои достижения в соревновательной деятельности.

Пособие может быть использовано студентами и преподавателями высших и средних учебных заведений.

УДК 796.386(075.8)  
ББК 75.577.6я73

© Черепанов С.В., Ощепков П.С., 2021  
© ФГБОУ ВО «Удмуртский  
государственный университет», 2021

## **ВВЕДЕНИЕ**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатым тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Данное пособие является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов-студентов по настольному теннису.

Пособие предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической,

специальной физической, освоение материала по всесторонней физической подготовке.

Сегодня мастера настольного тенниса выступают на соревнованиях большого числа встреч, что это становится серьезным испытанием выносливости их нервной системы и физических сил. На том или ином первенстве мира или европейском чемпионате часто случается, что спортсмены успешно выступающие по всем видам программы играют по 30-35 партий в день, это в среднем составляет 5-6 часов чистой игры.

Спортсмены, которые принимают участие в соревнованиях своей возрастной группы, параллельно выступающие в турнирах более взрослых спортсменов, подвергаются очень большим физическим и психическим нагрузкам. Такое может безболезненно выдержать только спортсмен, обладающий хорошей общей и специальной физической подготовкой.

## **Физическая подготовленность в тренировке теннисистов**

В последнее время возросли требования к физической подготовленности теннисистов, как высокого уровня, так и теннисистов-студентов. К последним это имеет даже большее значение, так как они выступают в соревнованиях не только в своих возрастных группах, но и среди взрослых.

Во встречах с игроками высокого класса нашим молодым мастерам не раз довелось испытать нагрузки современного тенниса. Комбинации ударов сильнейших игроков настолько стремительны и разнообразны, темп игры так высок, что без солидной физической подготовки нечего и думать о сколько-нибудь успешной борьбе со спортсменами. Невозможно вести у стола с ними единоборство на равных, не обладая должной быстротой, ловкостью, гибкостью, выносливостью, силой кисти, отличной координацией движений.

Глубоко ошибаются те, кто по установившейся традиции смотрит на настольный теннис, как на легкий, не требующий разносторонней физической подготовки вид спорта.

Современный настольный теннис - это острый поединок высокого темпа, складывающийся, в основном, из атакующих и контратакующих действий, осуществляемых ударами с самыми разнообразными вращениями мяча. Удары стали сильнее, время

между ударами значительно сократилось, расширилось до максимума игровое пространство, повысилась в целом интенсивность действий.

Для ведения такой игры необходимы прежде всего всесторонняя физическая подготовка, вооруженность передовой техникой, волевая направленность на смелую активную игру.

Не случайно всесторонняя физическая подготовка выдвинута на первый план. От хорошей физической подготовленности во многом зависит успешное освоение передовой техники и тактики.

Для выполнения большинства сложных подач и «топ-спина» нужно обладать не только отлично координированными движениями, но и иметь сильные мышцы кисти и предплечья. Именно из-за недостаточной силы мышц руки у очень многих теннисистов эти важнейшие технические приемы не получаются.

Умение сделать быстрый прижимистый бросок вбок или вперед – важная предпосылка для осуществления ряда ударов при единоборстве у стола.

Уж очень живуча среди теннисистов приверженность традиции проводить почти все время на тренировках непосредственно у стола, совершенствуя удары, различные комбинации ударов и проводя игру со счетом. Тренировки

другого характера до самого последнего времени не признавались. Лишь в некоторых школах и секциях занятиям с ракеткой в руках предшествовала 5-10-минутная разминка – легкий бег, несколько гимнастических упражнений, иногда игра в баскетбол и т.п. На это уходило 5-10 процентов тренировочного времени; такая разминка считалась общей физической подготовкой теннисиста.

Такое представление глубоко ошибочно. Нельзя сказать, что небольшие разминки типа зарядки, игра в баскетбол не приносят никакой пользы. В какой-то, очень небольшой, мере они повышают общее физическое развитие теннисиста. Но от таких разминок, предшествующих тренировкам у стола, спортсмен не приобретает столь необходимых ему скорости спринтера, прыгучести и ловкости акробата, а также необходимых ему силы и выносливости. Вполне понятно, что такие разминки не устраняют, например, таких широко распространенных у теннисистов пробелов, как недостаточно сильные руки или ноги, малая прыгучесть и т.п.

В результате ряда исследований были зафиксированы результаты и стало ясно, как бегают, прыгают, какой силой и ловкостью обладают опытные мастера маленькой ракетки. Результаты эти оказались самыми неутешительными.

Нельзя не признать, что ряд поражений наших лучших теннисистов, которые они имели во встречах с сильнейшими игроками, был прямым результатом не только лучшей технической оснащенности и большого опыта соперников, но и того, что они быстрее реагировали на мяч в сложной игровой обстановке, эффективнее выполняли удары в бросках и прыжках и т.п.

Для оценки физической подготовленности соперника следует определить уровень его физических качеств, признаки, свидетельствующие о появлении утомления; тактические комбинации, которые больше всего утомляют его, физическое состояние в данном матче и возможные изменения этого состояния по ходу игры.

Раньше считали, что физическая подготовка имела не самое важное значение, но изменения в этой области произошли не вдруг, а в течение продолжительного времени и явились следствием увеличения объема тренировок, повышения их интенсивности, использования результатов различных разделов науки.

С изменением игры возросла игровая сила спортсменов, а это, в свою очередь, повлекло за собой повышение требований, предъявляемых к ним. И не только потому, что для выполнения на высоком уровне технических приемов настольного тенниса

усилилось значение скорости, координации движений, физической силы, но и в связи с тем, что в последнее время изменилась система проведения соревнований по этому виду спорта.

Спортсмены, выступающие по всем видам программы настольного тенниса играют по 30-35 партий в день. Это в среднем составляет 5-6 часов чистой игры.

Аналогичная ситуация складывается при проведении соревнований среди молодежи различных возрастных групп, к этой группе также относятся студенты.

Есть качества, необходимые для большинства видов спорта, которые можно точно определить. Это быстрота, сила, ловкость, реакция и другие.

Физические данные всегда являлись ведущим критерием для оценки к определенному виду спорта. Стремительно росли рекорды в метрах, секундах, килограммах, а с ними требования к новичкам. До тех пор, пока ценой увеличения затрат труда и времени на тренировках можно улучшить пик достижений, фактор физического развития играл, пожалуй, решающую роль в большинстве видов спорта.

Но практика показала, что в спортивных играх далеко не самый быстрый и ловкий из ребят вырастал в квалифицированного мастера. Зачастую страстная увлеченность

игрой, специфичное чувство мяча, площадки, противника, способность мгновенно оценивать ситуацию, трудолюбие и другие качества со временем неизменно преобразовали спортсмена.

Специфика современного настольного тенниса внесла свои поправки, оставив фактор физической подготовки необходимым и актуальным.

В этом плане хотелось бы отметить всех шведских теннисистов. Физическая подготовленность этих спортсменов характеризуется высоким уровнем развития всех физических качеств. Однако два качества – выносливость и быстрота занимают особое место, так как могут оказывать существенное влияние на подготовку. Например, если известно, что соперник недостаточно вынослив, то игра может строиться так, чтобы сильно утомить его к решающему моменту соревнования и тем самым снизить его шансы на победу.

Из сказанного следует, что физическая подготовка должна поддерживаться на достаточно высоком уровне. Так же это относится и к игрокам 18-22 лет, потому что, играя в большом количестве соревнований, как было сказано ранее, игрок должен обладать хорошей физической и психической подготовкой.

## **Двигательная нагрузка теннисистов на соревнованиях различного ранга**

Настольный теннис, как и другие виды спорта, способствует всестороннему физическому развитию спортсменов. Тем не менее, с ростом технического и тактического мастерства игроков повышаются требования к физической подготовленности теннисистов. Для того чтобы на международных, зональных, республиканских соревнованиях занять призовое место, первоклассному спортсмену, будущей звезде настольного тенниса обычно приходится провести более 30 встреч. Для спортсмена любой подготовленности это исключительно большая физическая и морально-психологическая нагрузка.

Наблюдения за двигательной нагрузкой, проводившиеся на крупных соревнованиях и молодежных чемпионатах позволили получить такие данные:

1. Плотность движений. Встреча из пяти партий занимает от 18 до 48 минут: время непосредственной работы с мячом составляет 51-81,3 % общего времени встречи. Разница времени и плотность движений у спортсменов разных стилей незначительна.

2. Количество движений рукой в ходе матча из трех партий составляет от 302 до 1246, то есть это в среднем 0,26-0,69 раза в секунду, при проведении атакующих ударов количество движений рукой меньше, но энергии затрачивается больше. А при выполнении подрезки количество движений больше, но усилий затрачивается меньше.

3. Артериальное давление и пульс до и после соревнований. У мужчин пульс после встречи повышается в среднем на 54, у женщин на 42 удара в минуту. При встрече разных по уровню подготовки спортсменов изменения артериального давления и частоты пульса имеют определенную тенденцию: при встрече сильного спортсмена с сильным – изменения довольно большие, если же встречаются сильный со слабым – отклонения у первого игрока небольшие, тогда как у второго они весьма существенны.

Наблюдения за спортсменами в ходе таких соревнований свидетельствуют о том, что напряженность, связанная с реакцией на условия проведения состязаний, является также одной из причин повышения артериального давления и частоты пульса. Так, если спортсмену известно еще до встречи, что его соперник более сильный, чем он сам, сердце у него начинает учащенно биться, а если он знает, что ему предстоит

встретиться с более слабым противником, особых отклонений не отмечается.

4. Изменения динамометрии кисти рук спортсменов до и после соревнований. У наблюдаемых игроков динамометрия правой руки после встречи снижалась на 2-9 кг, у двух спортсменов увеличилась на 1-6 кг, динамометрия левой руки у большинства спортсменов повышалась на 1-12 кг, у нескольких немного снизилась, у двоих только осталась без изменений (наблюдались только играющие правой рукой).

Снижение динамометрии кисти объясняется тем, что до соревнований активно задействованы двигательные нервные центры скелетных мышц спортсмена, и, находясь в течение длительного времени в работе, некоторые мышечные группы устают в первую очередь, поэтому динамометрия кисти снижается.

Что касается тех спортсменов, у которых после проведенной встречи отмечалось незначительное повышение динамометрии руки, вооруженной ракеткой, то это могло быть по двум причинам:

– наличие довольно высоких природных физических данных, поэтому нагрузка в ходе встречи не вызывала у них особой усталости;

– небольшой расход сил в ходе соревнований, а также настроение общей приподнятости после состязаний. У большинства спортсменов динамометрия неигровой руки в ходе встречи повышалась.

Это, по-видимому, объясняется нервным перенапряжением, которые распространились и на нервные центры этой руки. Явление это можно объяснить еще тем, что на тренировках у этих спортсменов не было перегрузок, положительно сказались и естественные движения неигровой рукой в ходе встречи, а также высокая работоспособность мышц после соревнований.

## **Общая физическая подготовка в тренировке теннисистов**

Движения, например, гребца, тяжелоатлета или теннисиста оказывают разное влияние на организм. В процессе выполнения движений по-разному проявляется роль различных физических данных человека. При беге на короткие дистанции на первый план выдвигается скорость, а при беге на средние и дальние – выносливость, в прыжках – сила и скорость, при отработке стартов – взрывная сила.

Несмотря на то, что отдельные виды спорта отличаются друг от друга, общая физическая подготовка спортсменов включает упражнения, действительные для всех видов спорта. Исходя из этого, в области повышения физических возможностей, следует различать общие и специальные аспекты. В соответствии с этим необходимо планировать тренировки, регулировать нагрузки, назначать упражнения таким образом, чтобы желаемый физиологический эффект достигался оптимальным путем.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Развитие разных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания как возрастных особенностей развития игроков, так и модели теннисистов высокой квалификации.

К общей физической подготовленности игроков, выступающих в крупных международных соревнованиях и к игрокам, показывающим высокие результаты на юношеских, молодежных соревнованиях, предъявляются очень высокие требования.

На наш взгляд, в играх с мячом постоянно изменяется и расширяется арсенал тактических приемов, становится все более быстрой и трудной игра, для которой требуются все более ловкие, выносливые и физически сильные игроки. Необходимые для этого данные можно приобрести лишь ценой упорных тренировок. В то же время тренировочная работа представляет собой не стихийный, а непрерывный, планомерный, длительный процесс, в основе которого лежат поставленные цели. Его

эффект проявляется не сразу, а шаг за шагом в течение длительного времени.

Одним из важных критериев общей физической подготовленности является уровень общей выносливости.

Выносливость – это способность работать в течение возможно длительного времени, то есть противостоять усталости и быстро восстанавливать силы.

Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине соревнования теряли точность ударов, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость.

Большое значение имеет и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохраняет мышцы от быстрого утомления.

Необходимо следить за тем, чтобы приведение в действие групп мышц производилось способом, который соответствует форме движений, характерного для данного вида спорта. Например, спортсмены, занимающиеся настольным теннисом, за счет бега и езды на велосипеде достигают хороших результатов в повышении уровня общей физической подготовленности, но не могут получить оптимального, локального воздействия на мускулатуру, которая задействована

в процессе игры в настольный теннис. В связи с этим важно, чтобы тренировки по общей физической подготовке, направленные на развитие физических возможностей в какой-то своей части, включали игровые элементы.

К этому нужно также добавить, что локальное воздействие, возникающее на тренировках по развитию техники игры, в результате интенсивных тренировочных нагрузок лишь до известной степени заменяют тренировки, типа специальной игры.

Обладая низким уровнем ОФП, организм спортсмена тяжело переносит интенсивные и соревновательные нагрузки, в результате чего возникают различного рода травмы. Легко и быстро устающая опорно-скелетная система спортсменов легче травмируется.

К такого рода травматизму можно отнести:

- разнообразные мышечные травмы (растяжения, разрывы), возникающие чаще всего в области мышц таза и бедра, спинной и грудной мускулатуры;
- различные травмы коленных суставов;
- воспаления сухожилий, пяточного сухожилия;
- кисти руки;
- боли в области поясницы и крестца.

Травмы подобного характера значительно чаще встречаются у спортсменов, которые подвергаются интенсивным нагрузкам, но физически подготовлены недостаточно хорошо, чем у тех, которые достигли высокого уровня развития физической силы и выносливости.

ОФП позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем организма спортсмена, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и играет важную роль в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы спортсменов в период ответственных соревнований.

Наши ведущие тренеры и многие способные юные теннисисты в последнее время все в большей мере осознают важное значение общей физической подготовки.

Одним из секретов быстрого выдвижения в ряды сильнейших теннисистов являются серьезные занятия специально подобранным комплексом особо нужных для теннисистов физических упражнений. Этот комплекс содержит

упражнения, каждое из которых является отличным средством развития того или иного физического качества.

В комплекс входят:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения, подобранные с учетом современных требований к физической подготовке теннисиста, развивающие особо необходимые теннисисту физические качества – быстроту, прыгучесть, ловкость и гибкость, силу, в особенности игровой руки и плеча, выносливость;
- занятия другими видами спорта.

Многие молодые игроки довольно регулярно совершали спринтерские рывки, прыгали в высоту и в длину, лазали по канату, разучивали элементы акробатики, играли в баскетбол и теннис. Общая физическая подготовка нужного направления дала первые плоды.

Некоторое повышение результатов на беговой дорожке, в секторах для прыжков, на канате и т.п. позволяет им стремительнее, мощнее и точнее, короче говоря, - лучше, наносить удары ракеткой по мячу у стола, достигать побед.

Теперь каждому теннисисту стало ясно, над чем необходимо трудиться, как совершенствоваться вне тренировок у стола. Число приверженцев таких занятий кратно возрастает.

## **Специальная физическая подготовка теннисистов**

В настольном теннисе большое внимание уделяется специальной физической подготовке. Многие считают, что в настольном теннисе важны подвижность и быстрота реакции. В соревнованиях спортсмен должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, быстро стартовать, быстро делать замах, и быстро двигаться, быстро менять направление перемещений. И только при наличии указанных качеств можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи, использовать благоприятные моменты: захватить инициативу и добиться победы.

Игровые действия теннисиста связаны с вовлечением в активную работу всех основных мышечных групп тела. Ведущую роль в этих действиях играют скоростные динамические усилия, обуславливающие скорость полета мяча. Однако при ударных движениях существенное значение имеют статические усилия мышц, например для удержания в руке ракетки, поэтому силовая подготовка должна быть всесторонней как с точки зрения развития всех основных мышц тела, так и подготовки определенных групп мышц к высоким динамическим усилиям.

Особенно высокие требования предъявляются к развитию силы мышц «рабочей руки» и плечевого пояса теннисиста, так как именно они имеют решающее значение при непосредственном выполнении ударных движений. Быстро и точно управлять ракеткой можно лишь при условии, что эти мышцы будут хорошо подготовлены к динамическим нагрузкам, к свободному и быстрому изменению режима работы.

Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3-0,5 сек. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом положения соперника рассчитать свои действия. Для этого нужна отличная реакция. Уровень развития быстроты реакции определяется тем, насколько быстро спортсмен реагирует на действия соперника, точно определяет характер полета мяча. Спортсмен, у которого хорошо развито это качество, способен в моменты нервного напряжения быстро взять себя в руки.

Что касается такого физического качества, как сила, - оно многолико. Конечно, настольный теннис не может значительно увеличить так называемую статическую силу, которой отличаются, например, атлеты-штангисты. Хотя известно, что у мастеров настольного тенниса поперечник мышц игровой руки –

руки, в которой находится ракетка, в среднем на 7 с лишним процентов больше, чем мышечный поперечник другой руки.

Иное дело – взрывная сила. Здесь теннисисты превосходят нетренированных людей и тех, кто занимается другими видами спорта, требующими в основном силы и выносливости.

Правильное и целенаправленное развитие физической силы является основой быстрого и эффективного выполнения технических элементов, поэтому результативность работы по развитию силы всегда определяется тем, в какой мере дополнительный объем мускулатуры, полученный в итоге этой работы, повышает результаты спортсмена в данном виде спорта. Для достижения желаемого эффекта, упражнения необходимо подбирать так, чтобы они не только по своим внешним признакам были близки настольному теннису (скорость движений, динамика передачи усилий и т.д.), но и по функциональному воздействию.

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все

группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Легкодоступный и очень эффективный способ специализированного развития физической силы – выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, применение утяжеленной ракетки, упражнения на закручивающие движения с гантелями, выполнение характерных игровых передвижений с отягощением, прикрепленным к ногам.

Тренеры, имеющие большой опыт в области ОФП и СФП, высказывают единодушное мнение, что при быстрых, выполняемых с большой силой передвижениях, наряду с силой ног исключительно большое значение имеет мускулатура туловища, не позволяющая терять равновесие и дающая возможность быстро возвращаться в исходное положение.

Например, при выполнении сильного завершающего удара справа с перекрестным шагом (выпадом), когда спортсмен переносит на опорную ногу, многократно увеличившийся в результате ускорения вес своего тела, при одновременном повороте туловища на 90°, нужно располагать мощной мускулатурой туловища, чтобы после выполнения удара не «провалиться», суметь погасить энергию движения и возвратиться в устойчивое положение.

Физическая сила в настольном теннисе имеет большое значение и для ее развития следует уделять достойное внимание. В то же время нужно подходить со всей осторожностью для развития этого качества, так как чрезмерное ее развитие может мешать в выполнении технических приемов.

Большое внимание уделяют в настольном теннисе развитию быстроты. Быстрота – это способность человека в наикратчайший отрезок времени совершать то или иное движение.

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Тренировки, направленные на развитие быстроты, следует планировать в начале занятия, когда спортсмен еще не устал. Усталость является фактором, который отрицательно сказывается на скорости реакции, на координации движений, особенно это проявляется у молодых игроков.

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Хорошим дополнением к специальным занятиям служат игры

(«крутиловка» вчетвером или втроем, «вратарь») и различные виды бега (эстафеты с мячом настольного тенниса). Однако решающее значение для развития быстроты имеет настольный теннис, особенно повторение упражнений с максимальной скоростью. Между упражнениями спортсмену нужно отдыхать, чтобы повторять их, не снижая быстроты. Такие упражнения должны быть непродолжительными, но частыми.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро.

Ловкость имеет непосредственное отношение к быстрым изменениям положения тела или какой-то его части. Ловкость – это физическое качество, которое характеризуется высокой скоростью и хорошей координацией движений. Для того, чтобы осуществлялось развитие ловкости у спортсменов, им необходимо быстро и с большой точностью уметь перестраивать сложные двигательные движения в зависимости от заданной обстановки. По развитию ловкости теннисист превосходит

людей того же возраста, не занимающихся настольным теннисом.

Где же развивать ловкость, как не в настольном теннисе, темп игры здесь изменяется от 30-120 ударов в минуту, скорость движения руки с ракеткой достигает более 11 метров в секунду (40 км/ч), скорость полета мяча при завершающих ударах бывает 47-50 м/с (170-180 км/ч), а начальная скорость полета может достигать и 200 км/ч. И при этом мяч должен попадать в нужную точку стола.

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнерами, обладающими атакующей и защитной техникой. Тренировки, посвященные развитию ловкости, должны быть насыщены разнообразными вариантами технических приемов. Чем больше выполняется уходов, выпадов, бросков, тем продуктивнее тренировка. Для увеличения числа движений иногда рекомендуется поочередно выполнять левый удар с правой и с левой стороны стола и правый (также с одной и с другой стороны). Такие переходы в промежутках между ударами повышают специальную ловкость.

Но одной быстротой и ловкостью не выиграть, не добиться высоких результатов, нужна выносливость, учитывая, что соревнования длятся 3-4 дня, а если и командные, и личные

– 6-7 дней. Важно, чтобы спортсмен выдержал и сохранил спортивную форму на протяжении всех соревнований. Для этого в учебно-тренировочном процессе должны иметь место упражнения на развитие специальной выносливости.

Китайские спортсмены, которые добились высоких результатов на мировой арене, особое внимание уделяют специальной выносливости.

Мнение о специальной выносливости высказывает тренер сборной Китая по настольному теннису: «Мы специально выделяем выносливость как отдельный аспект подготовки». При проведении тренировок на высоком уровне обычная выносливость сама по себе не может обеспечить высокой подвижности. Поэтому в подготовке теннисистов следует развивать специальную выносливость с учетом требований, предъявляемых к играющим в настольный теннис. Крупные соревнования продолжаются 9-10 дней, напряжение все время нарастает, поэтому выносливость должна сохраняться на должном уровне до последнего дня, до завершающей встречи.

Теннисисту требуется специальная выносливость соответствующая постоянно меняющейся напряженности и тесно связанная с подвижностью и быстротой реакции.

Напряженность постоянно меняется и зачастую зависит от уровня тактико-технической подготовки соперника. Это еще одна из особенностей настольного тенниса. На наш взгляд, выносливость должна всегда сочетаться с подвижностью и быстротой реакции. В противном случае, в первые встречи эти качества могут быть на высоком уровне, тогда как в последующем уровень их проявления снизится, что может отрицательно сказаться на результатах матча.

Также в настольном теннисе требуется гибкость. Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. От нее результат зависит в среднем на 9%. Игра в настольный теннис требует эластичности мышц всего тела, и особенно туловища и игровой руки. Играя в быстром темпе, теннисистам часто приходится отражать удары, не сходя с места, делая повороты и наклоны туловища.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. В связи с этим развитие физических качеств следует рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства.

Молодой спортсмен, проходящий курс общей физической подготовки, вначале растет медленно, показывая относительно низкие результаты, при прочих равных данных, чем его товарищ, который все свое время посвящает усвоению техники игры.

Однако позднее положение изменяется, и когда результативность выполняемых на высоком уровне технических приемов будет в основном зависеть от уровня ОФП и СФП, рост результатов всесторонне подготовленных игроков будет ускоряться, а их упомянутых товарищей приостановится. Поэтому еще в молодом возрасте необходимо приступать к планомерному и непрерывному развитию физических способностей.

## **Морально-волевые качества теннисиста**

Большинство матчей протекает в сложной психологической обстановке. В процессе соревнования его участники испытывают самые разнообразные чувства: от спортивной злости, подъема, уверенности или, наоборот, апатии, неуверенности и т.д. Эти чувства находятся в прямой связи со способностью спортсмена применять на соревновании освоение или технические приемы, осуществлять свои тактические замыслы и разрушать тактические ловушки соперника или использовать преимущество перед противником в общей физической подготовленности.

Волевой спортсмен на протяжении большей части схватки ведет игру с большим вниманием и упорством, не позволяет себе расслабиться до самого конца встречи. Выдающиеся, по-настоящему волевые спортсмены в минуты своих удачных выступлений во многом сходны с известными артистами. Вполне естественный легкий подъем, творческое вдохновение помогают таким теннисистам играть лучше, чем на тренировках, точно и непринужденно осуществлять самые различные удары, проводить эффективные комбинации, проявлять находчивость и остроумие в атаках и контратаках. В труднейших ситуациях волевой спортсмен не теряет голову,

продолжает действовать уверенно, расчетливо, в решающие моменты поединка усиливает игру, настойчиво стремится к победе.

В настольном теннисе неоднократно победы над сильными соперниками были достигнуты благодаря самоотверженности в борьбе, упорству и выдержке.

Очень часты случаи, когда спортсмен оказывается в плену «предстартовой лихорадки». У теннисиста появляется излишняя нервозность, спешка; сковываются движения, замедляется реакция на мяч и т.п. Все это сильно мешает играть нормально.

Иногда теннисист, проиграв первую партию из-за «предстартовой лихорадки», затем успокаивается и становится упорным опасным противником. Однако даже сильная игра во второй половине поединка не в состоянии компенсировать форы в виде отданной первой партии, и встреча проигрывается.

Есть игроки и другого склада. Хорошо проведя первую половину встречи, они успокаиваются, рассчитывая на близкую победу, и нередко проигрывают более слабым соперникам.

Весьма актуальное значение имеет настройка игрока, его умение владеть так называемой внутренней речью. Известно, что мысли человека облекаются в слова. Необходимо так направлять свои мысли, а следовательно, внутреннюю речь,

чтобы они способствовали решению тактических задач в напряженные моменты соревнований.

Спортсмен должен уметь так мобилизовать свою волю и внимание, чтобы никакие крики, аплодисменты и возгласы зрителей не могли отвлечь его от ведения спортивной борьбы. Собранные, волевые игроки с любым противником борются от начала до конца матча; они видят перед собой только мяч, соперника, слышат только голос судьи, и все их чувства, мысли, буквально все их существо, направлены на выигрыш очка, подчинены одной задаче – победить во что бы то ни стало. Такие навыки можно и нужно совершенствовать во время тренировки включая различный шум, аплодисменты, громкую музыку и т.п.

Очень плохо, когда спортсмен нервозно реагирует на свои неудачи: ударяет себя ракеткой, злобно швыряет сопернику вышедший из игры мяч, гримасничает и т.д. Во-первых, такое поведение нетактично по отношению к противнику, судьям, зрителям, оно свидетельствует о невоспитанности игрока, о неумении себя держать. Во-вторых, противнику дается лишний шанс. Нервозность, неуравновешенность – свидетельство не силы, а слабости.

Необходимо сконцентрировать все свои мысли на игровой поверхности, видеть только соперника, его ракетку и

мяч. В этот момент необходимо думать о розыгрыше мяча, не видеть и не слышать посторонние крики болельщиков и лучше даже не смотреть что происходит за пределами игровой площадки.

Высокие волевые качества приобретаются в длительных и упорных тренировках. Как правило, они становятся устойчивыми после нескольких лет участия в большом числе соревнований.

## Вопросы для самостоятельного изучения

1. Какая подготовка необходима теннисисту?
2. От чего зависит успешное освоение техники и тактики?
3. Сколько процентов занимает разминка в тренировочном времени теннисиста?
4. Какую пользу оказывает разминка в игровой форме?
5. Определение ловкости в настольном теннисе?
6. Какое значение имеет физическая подготовка теннисиста?
7. Специальная выносливость – это.....
8. Как изменяется пульс и артериальное давление у теннисистов?
9. Что нужно знать тренеру для развития физической подготовленности спортсмена?
10. Что развивает ОФП у теннисиста?
11. Какие есть особенности в СФП теннисиста?
12. Дать определение гибкости в настольном теннисе?
13. Как правильно составить разминку теннисиста?

## Список использованной литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-144с.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис: Азбука спорта. – М., 1999.-167с.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1982.-111с.
4. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. Издание 2-е дополнение. – М.: Физкультура и спорт, 1983.-134с.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000.-97с.
6. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 1979.-88с.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-208с.
8. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовки спортсменов в настольном теннисе. – М.: РГАФК, 1996.-50с.
9. Бриль В.В. Полезные советы китайского партнера// Настольный теннис. – 1999, № 7. – 17с.
10. Бриль В.В. Техника и тактика, их взаимосвязь с физической подготовкой// Настольный теннис. – 2000. – 20с.

11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264с.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: «Академия», 2004. – 400с.
13. Захаров Г.С. Настольный теннис. - Верхневолжское книжное издательство, 1990. – 195с.
14. Иванов В.С. Настольный теннис: Второе, переработанное издание. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 192 с.
15. Иванов В.С. Теннис на столе: 3-е, переработанное издание. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 195с.
16. Иванов В.С., Коллегорский В.В. Теннис на столе: Издание 2-е, исправленное и дополненное. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 148с.
17. Индин А.А. Резервы скорости ударного движения в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры и спорта. – 2001, №8. – 36с.
18. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М.: ФОН, 1995. – 50с.
19. Мазин И. Перемещение// Настольный теннис. – 2000, №4(37). – 15с.

20. Матыцин О.В. Система средств формирования специальной подготовленности юных спортсменов на этапах многолетней тренировки в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры. – 2001, №11. – 15с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Физическая подготовленность в тренировке теннисистов .....	5
Двигательная нагрузка теннисистов на соревнованиях различного ранга .....	11
Общая физическая подготовка в тренировке теннисистов.....	15
Специальная физическая подготовка теннисистов...	21
Морально-волевые качества теннисиста .....	31
Вопросы для самостоятельного изучения .....	35
Список использованной литературы.....	36

*Учебное издание*

С.В. Черепанов, П.С. Ощепков

**Особенности подготовки спортсменов  
специализации «Настольный теннис»  
в вузе**

Учебно-методическое пособие

Компьютерный набор и верстка: Черепанов С.В.

*Авторская редакция*

Подписано в печать 17.11.2021. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Усл. печ. л. 2,32

Тираж 30 экз. Заказ № 2093.

Типография Издательского центра

«Удмуртский университет»

426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.

Тел. 68-57-18