

Г. В. БАРЧУКОВА, В. М. М. БОГУШАС, О. В. МАТЫЦИН

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Под редакцией профессора Г. В. Барчуковой

*Рекомендовано*

*Учебно-методическим объединением по образованию  
в области физической культуры и спорта в качестве учебника  
для студентов высших учебных заведений, обучающихся  
по специальности 022300 — Физическая культура и спорт*

УДК 796.386(075.8)

ББК 75.574я73

Б24

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер РФ и СССР Ю.Д. Железняк; доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики фехтования и современного пятиборья РГУФК, заслуженный тренер СССР, заслуженный мастер спорта СССР Д.А. Тышлер

**Барчукова Г. В.**

Б24 Теория и методика настольного тенниса : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с.

ISBN 5-7695-2167-8

Эта книга — первый отечественный учебник, в котором обобщены и систематизированы современные научные исследования и передовой опыт ведущих специалистов по настольному теннису. В учебнике рассмотрены исторические этапы развития настольного тенниса, эволюция правил игры, научные основы ее техники и тактики, представлена сбалансированная, целостная, предельно детализированная система подготовки игроков в настольный теннис, показаны методы тренировки.

Для студентов высших учебных заведений физической культуры. Будет полезен специалистам-практикам по настольному теннису, широкому кругу любителей этого вида спорта.

УДК 796.386(075.8)

ББК 75.574я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается*

© Барчукова Г. В., Богушас В. М. М., Матыцин О. В., 2006

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2006

ISBN 5-7695-2167-8

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2006

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В основу настоящего учебника положены материалы, прошедшие апробацию как в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов, так и в многолетней практике преподавания теории и методики настольного тенниса в высших учебных заведениях.

Материал учебника изложен в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт».

Данная учебная дисциплина является интегративной, так как тесно связана со всеми наиболее важными учебными дисциплинами подготовки специалистов в области физической культуры и спорта — анатомией, биохимией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, основами теории физической культуры, педагогикой, психологией и др., строится на основе их современных прогрессивных идей и использует их понятийный аппарат.

В связи с этим в учебнике широко представлены различные направления, результаты исследований в теории и методологии настольного тенниса, что поможет на высоком научно-методическом уровне готовить квалифицированных спортсменов детских спортивных школ и клубов страны, а также спортсменов для национальной сборной. В учебнике широко использованы работы известных отечественных и зарубежных специалистов.

Рассмотрены исторические этапы развития игры, эволюция правил настольного тенниса, передовой опыт техники и тактики игры. Кроме того, впервые широко освещены методические приемы обучения, вопросы технологии планирования и построения тренировочного и соревновательного процессов, факторы, способствующие повышению эффективности подготовки игроков в настольный теннис.

Целью данного учебника является углубленное изложение теоретических основ и практических методов тренировки игроков в настольный теннис, способствующих формированию и совершенствованию профессиональных умений и практических навыков студентов в обучении детей основам игры и подготовке высококвалифицированных спортсменов, а также прочному и сознательному овладению студентами основами педагогических знаний и умений, приобретению навыков, которые необходимы в деятельности специалиста-тренера.

Эта книга является первым отечественным учебником для студентов высших учебных заведений физкультурного профиля по

настольному теннису, в котором авторы старались обобщить современные научные исследования и передовой опыт ведущих специалистов, систематизировать весь материал, накопленный за период развития этого популярного вида спорта в нашей стране.

В учебнике нашли отражение результаты многолетних собственных исследований авторов по многим вопросам подготовки (система отбора, учет возрастных особенностей детей в учебно-тренировочной работе; физическая и психологическая подготовка теннисистов; тренировочные средства; показатели, методы и средства контроля; учебные планы по всем видам подготовки и годам обучения), а также использованы разработки других специалистов, опубликованные в последние десятилетия. В учебнике представлены и обобщены результаты научных исследований А. Н. Амелина, Ю. П. Байгулова, В. Культиясова, М. П. Прейс, Л. К. Серовой, А. А. Старожильца, М. Ж. Усмангалиева, С. Д. Шпраха; иностранных авторов — Г. Гурнея, Р. Мартенса, Р. Маркавичуте, А. Нежелите, Р. Худеца, Л. Ормаи, Э. Деметровича, Й. Дряновски, Ф. Молодцотфа и других. Следует отметить, что при подготовке материалов большие трудности представляла интерпретация терминов и понятий в отечественной и зарубежной литературе.

Систематизированные и собранные в единое целое результаты отдельных исследований приобрели новое качество — они стали важными элементами теории и методологии многогранного учебно-тренировочного процесса.

В учебнике представлена теория игры и сбалансированная, целостная система подготовки игроков в настольный теннис. В таком целостном виде, с такой степенью детализации и с такой четкой ориентацией на практическое использование теоретические, организационные и методические основы подготовки игроков в настольный теннис представлены впервые. Думается, этот учебник сможет стать помощником не только студенту, но и опытному специалисту-практику. Несомненно, он будет полезен студентам вузов и техникумов физкультуры других специализаций и интересен широкому кругу любителей настольного тенниса.

Авторы благодарят коллектив кафедры теории и методики индивидуально-игровых видов спорта РГУФК за оказанную помощь в подготовке и сборе материалов. Выражают искреннюю благодарность всем коллегам по работе, с кем приходилось сотрудничать и контактировать в процессе профессиональной деятельности: М. М. Вартачану, В. А. Воробьеву, Г. А. Графовой, В. В. Команову, Д. И. Котыреву, Ю. Н. Лохову, В. И. Поповой, С. Д. Семеновой, А. А. Старожильцу, И. А. Татеосову, А. М. Фрогу, В. М. Шафиру, С. Д. Шпраху, В. Д. Щесюк.

Большую признательность авторы выражают специалистам в области физической культуры и спорта за ценные советы и критические замечания, которые помогли улучшить содержание учеб-

ника: В. К. Бальсевичу, Ф. П. Суслову, В. Н. Селуянову, О. П. Топышеву, Д. А. Тышлеру.

Настоящий учебник аккумулирует знания, накопленные не только российской, но и зарубежной школой настольного тенниса, предоставляет научные данные, принципы и закономерности общей теории спортивной подготовки с целью сделать их достоянием широкого круга спортсменов и тренеров.

## Глава 1

### ВВЕДЕНИЕ В УЧЕБНУЮ ДИСЦИПЛИНУ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА»

#### 1.1. Настольный теннис в системе физического воспитания России

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немало важную роль может сыграть настольный теннис — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

Настольный теннис — одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В Международную федерацию настольного тенниса (ИТТФ) входят свыше 130 национальных федераций. Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ) объединяет спортсменов из 33 национальных федераций Европы.

В нашей стране по показателям массовости среди спортивных игр настольный теннис делит третье место — после футбола и волейбола — с баскетболом.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса — это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания,

быстроте и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования. Таково прикладное значение настольного тенниса.

Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он получил широкое распространение в санаториях, домах отдыха, детских оздоровительных и спортивных лагерях и т. п. Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования он включен в программы дошкольного и школьного физического воспитания.

Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры. Однако настольный теннис — это и одна из технически сложных спортивных игр. Теннисисты высокого класса демонстрируют отличную технику владения самым маленьким и самым легким в спортивных играх мячом. Современную игру характеризуют большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры. Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации, но, так как соперник ставит перед собой аналогичные задачи, в каждом поединке неизбежно завязывается напряженная психологическая борьба за создание выгодных и неожиданных моментов для решительного и умелого применения задуманного или внезапно избранного действия или тактической комбинации. Такое единоборство неизбежно сопровождается активным проявлением инициативы, настойчивости, самообладания, выдержки, решительности, смелости и воли в достижении поставленной задачи. Поэтому систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию многих необходимых волевых и моральных качеств, что имеет важное воспитательное значение.

Этот увлекательный вид спорта развивается во всех регионах Российской Федерации, в большинстве ДСО. В стране создана широкая сеть детско-юношеских спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства. Разработана стройная система, обес-

печивающая многолетнее планирование совершенствования спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Регулярно проводятся официальные соревнования среди детей до 10 лет («Белые молнии», «Таланты»), среди подростков 12—14 лет, юношей и девушек 15—17 лет, юниоров 18—21 год и взрослых — 21 год и старше; среди ветеранов — от 40 до 90 лет и старше. Для любителей настольного тенниса регулярно проводятся «Народные игры». Календарь соревнований объединяет турниры разного уровня, начиная от первенств низовых коллективов до региональных чемпионатов, чемпионатов мира и Олимпийских игр, а также всероссийских спартакиад школьников, Всемирных юношеских игр под патронажем МОК, Всемирных игр молодежи и студентов.

Возросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших международных турнирах вызывает необходимость совершенствования средств и методов подготовки теннисистов высокого класса. На современном этапе разработка новых средств и методов повышения работоспособности является основой повышения спортивного мастерства российских игроков. Рост массовости занимающихся, научно обоснованная система построения учебно-тренировочного процесса и календаря соревнований, подготовка тренерских кадров обеспечивают увеличение количества спортсменов высокого класса, непрерывное совершенствование мастерства сильнейших теннисистов страны.

Основными центрами подготовки и переподготовки высококвалифицированных специалистов, обобщения опыта деятельности тренеров и спортсменов, проведения научно-методической и исследовательской работы, направленной на совершенствование теории и методики настольного тенниса, являются университеты, академии и институты физической культуры и спорта, где осуществляется подготовка специалистов по этому виду спорта в рамках учебной дисциплины «Теория и методика настольного тенниса». Данная учебная дисциплина включает овладение теоретическими основами и методологией преподавания данного предмета, а также приобретение профессионально-педагогических навыков и спортивное совершенствование.

## **1.2. Основные понятия и терминология настольного тенниса**

Важную роль в развитии вида спорта играет терминология. Терминология настольного тенниса, сложившаяся в России, охватывает важнейшие понятия теории и методики, техники и тактики игры. Вместе с тем некоторые термины взяты из иностранных языков, преимущественно английского, поскольку официальными языками для проведения соревнований являются английский и

немецкий. В связи с этим до сих пор авторы публикаций и тренеры-практики истолковывают когда-то сложившиеся и новые специфические термины по-разному, так как до настоящего времени не утверждена официальная терминология настольного тенниса (кроме судейской). А ведь единый профессиональный язык способствует лучшему взаимопониманию.

В настоящем разделе приводятся понятия, преимущественно необходимые при изучении спортивного настольного тенниса.

### **Основные термины и определения**

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

*Игровая деятельность* — управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность, направленная на достижение определенной цели.

*Соревновательная деятельность* — игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

*Система подготовки игроков в настольный теннис* — комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, способных показывать наивысшие спортивные результаты и отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков.

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

*Тактика игры* — совокупность соревновательного поведения, игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели; искусство ведения спортивной борьбы.

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

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

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

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

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

*Тренировочная нагрузка* — составная часть тренировки, отражает количественную меру воздействий на организм теннисистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом.

### **Принадлежности игры**

*Ракетка* — спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и накладок различного типа.

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

*Ручка ракетки* — удлиненная часть ракетки, за которую игрок ее держит.

*Головка ракетки* — лопасть ракетки, используемая для выполнения ударов по мячу.

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

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

*Шейка ракетки* — узкая часть ракетки, в которой ручка переходит в лопасть ракетки.

*Накладка* — резиновый и/или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные, состоящие из одного слоя резины, — *жесткая ракетка* либо состоящие из двух слоев — *сэндвич* (мягкая ракетка) — нижнего слоя губчатой, пористой резины и слоя пупырчатой резины, которая может быть наклеена пупырышками наружу (прямой сэндвич) или пупырышками внутрь (гладкий, или оборотный, сэндвич).

двич). Губка — прокладка из пористой резины в накладке ракетки-сэндвича.

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

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

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

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

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

*Ребро стола* — угол, образуемый игровой и боковой поверхностями стола.

*Боковая поверхность стола* — поверхность стола, расположенная вертикально относительно игровой поверхности стола.

*Боковая линия стола* — линия шириной 2 см и длиной 2,74 м, проходящая вдоль продольной кромки стола, ограничивающая его игровую поверхность.

*Задняя линия стола (концевая линия)* — линия вдоль поперечной кромки стола шириной 2 см и длиной 1,525 м, ограничивающая его игровую поверхность. При подачах считается продолжающейся бесконечно в обоих направлениях (влево и вправо от стола).

*Центральная линия стола* — линия, проходящая посередине теннисного стола параллельно боковым линиям и делящая каждую половину стола на две равные полуплощадки, предназначенные для парной игры.

*Сетка* — инвентарь, сетка высотой 15,25 см, длиной 183 см, делящая стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу, и непосредственно сетки из хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

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

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

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

## **Соревнования**

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

*Командные соревнования* — состязания (соревнования) между командами, когда результаты отдельных участников засчитываются только команде.

*Лично-командные соревнования* — состязания (соревнования), в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

*Личные соревнования* — соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство.

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

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

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

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

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

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

*Мяч в игре* — время нахождения мяча с момента расположения его на неподвижной ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока он не коснется чего-либо, кроме игровой поверхности стола, комплекта сетки, ракетки, находящейся в руке, или руки с ракеткой ниже запястья, или до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или что он завершен присуждением очка.

*Розыгрыш очка* — попеременное отбивание мяча через сетку с одной стороны стола на другую, пока мяч находится в игре (период борьбы за очко). Период времени, когда мяч находится в игре.

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

*Ударить мяч* — удар засчитывается (считается правильно выполненным), если игрок касается мяча ракеткой, держа ее рукой, или рукой (с ракеткой) ниже запястья.

*Подающий* — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

*Принимающий* — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

*Ничья* — равный счет в игре, складывающийся по ходу матча или встречи.

*Рука с ракеткой* — рука, держащая ракетку.

*Свободная рука* — рука без ракетки.

*Судья* — лицо, назначенное контролировать встречу (ассистент судьбы помогает ему в определенных вопросах).

### **Технические приемы**

*Технический прием* — целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. Способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер и основаны на придании

мячу различных видов вращения: верхнего, нижнего, бокового, встречного, попутного, смешанного.

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

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

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

*Боковое вращение мяча* — вращение мяча вокруг вертикальной или близкой к ней оси. Различают *правое* и *левое* боковое вращение.

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

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

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

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

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

*Горизонтальная хватка* — способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали.

*Подача* — начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру.

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

*Толчок* — технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола,

мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча в основном выполняется новичками.

*Откидка* — пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

*Подставка* (удар с полулета) — вариант толчка, технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед; используется энергия мяча, приданная ему соперником. Различают активную и пассивную подставки.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Завершающий удар* (жесткий накат) — накат, при котором мячу придается больше поступательная, чем вращательная, скорость.

*Контрудар* — ответный удар на удар соперника.

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

*Удар по свече* — атакующий удар, выполненный по высокому мячу, после которого мяч летит по нисходящей траектории.

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

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

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

**Подрезка** — технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

**Ложная подрезка** — обманный технический прием, где при внешнем сходстве движения с подрезкой мячу не придается сильного нижнего вращение.

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

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

**Резаная свеча** — разновидность подрезки с приданием мячу высокой траектории полета и сильного нижнего вращение.

### **Тактические приемы**

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

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

**Подготовительные действия** — технико-тактические приемы, направленные на подготовку к атаке и предшествующие непосредственному нападению.

**Атакующие действия** — активные наступательные технико-тактические приемы, тактической задачей которых является добить победы или преимущества в игре над соперником.

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

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

**Обманные действия (финты)** — технико-тактические приемы, выполняемые с целью дезинформации противника. Ложные действия, путающие соперника, маскирующие истинное направле-

ние удара, или придание мячу вращения; отвлекающие движения; обманные, нестандартные, «обводные» удары.

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

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

*Защита* — отражение активных ударов соперника.

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

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

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

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

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

*Защитники* — теннисисты, выжидающие ошибки соперника и стремящиеся выиграть очко с помощью сложных подрезок, отдельных одиночных ударов и обманных действий.

*Теннисисты универсального стиля игры* — спортсмены, почти одинаково успешно владеющие атакующими, контратакующими и защитными действиями, игроки широкого профиля.

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

*С захода* — выполнение технического приема ладонной стороной ракетки из левого угла и, наоборот, тыльной стороной ракетки из правого угла.

### ***Дополнительные термины***

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

*Диагональ* — направление полета мяча из одного угла стола в другой, диаметрально противоположный. Например, из левого

угла стола игрока в левый угол стола соперника — левая диагональ.

*Полудиагональ* — направление полета мяча из одного угла стола в середину стола.

*Прямая* — направление полета мяча, при котором траектория его полета проходит параллельно боковой линии стола.

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

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

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

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

### **1.3. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности специалиста — тренера по настольному теннису**

Основу эффективной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта — преподавателя, тренера — составляет высокий профессионализм, в котором в единстве выступают значительный уровень знаний и умений, определенный интеллектуальный и психический склад, личностные характеристики. «Профессионал — это специалист, овладевший высокими уровнями профессиональной деятельности, сознательно изменяющий и развивающий себя в ходе осуществления труда, вносящий свой индивидуальный творческий вклад в профессию, нашедший свое индивидуальное предназначение (профессионал — это специалист на своем месте), стимулирующий в обществе интерес к результатам своей профессиональной деятельности и повышающий престиж своей профессии в обществе» (Маркова А. К. Психология профессионализма. — М., 1996).

Известно, что не всегда выдающийся спортсмен становится выдающимся тренером. Для спортсмена — свои закономерности профессионализма, для тренера — свои. То же относится и к профессии преподавателя физической культуры, в этом виде педагогической деятельности есть своя специфика. Не каждый, даже очень хороший, тренер сможет успешно работать преподавателем

лем физической культуры в школе или в высшем учебном заведении.

Сфера деятельности специалиста с высшим физкультурным образованием по настольному теннису имеет широкий диапазон: это общеобразовательные школы, детские центры, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, различные спортивные клубы. В связи с этим специалист должен знать широкий круг дисциплин как фундаментальной, так и специальной направленности. Специалист по физической культуре и спорту должен знать программные и директивные документы в области физической культуры и спорта, содержание учебных программ, принципы организации спортивной работы на разном уровне — массового спорта, подготовки спортивных резервов и спорта высших достижений.

Модель специалиста соответственно определяет структуру и содержание процесса подготовки, подбор учебных дисциплин. Учитывая специфику педагогической деятельности тренера и специалиста в области физической культуры и спорта, наиболее важными для изучения являются: из медико-биологических дисциплин — анатомия, морфология, биохимия, биомеханика, физиология, спортивная медицина, гигиена и др.; из психолого-педагогических дисциплин — общая и специальная психология, дидактика, логика и др.

**Функции тренера.** Квалификационные требования к специалисту в области физической культуры и спорта определяются структурой и функциями его деятельности. Выделяют следующие **компоненты функций деятельности тренера** (по А. А. Деркачу, А. А. Исаеву): проективный, конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический, двигательный.

*Проектировочный компонент* включает умение тренера грамотно построить процесс многолетней подготовки теннисистов на уровне высшего мастерства, спортивных резервов; знание структуры тренировок — годового цикла, средних циклов, микроциклов, правильное планирование тренировочных занятий, тренировочных заданий, тренировочных и соревновательных нагрузок; а также умение планировать работу в сфере массового настольного тенниса.

Для самих спортсменов это умения планировать место и содержание утренней гимнастики, самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствованию техники, осуществлять самоконтроль.

*Конструктивный компонент* включает умение тренера вооружить занимающихся специальными знаниями в области настольного тенниса, а также, в более широком физкультурно-спортивном плане, умение строить режим труда, учебы, питания, сна,

отдыха и т.д. Для спортсменов это умение принимать решение в процессе тренировочных занятий и в игре, определять содержание самостоятельных занятий, структурировать режим дня.

*Организаторский компонент* включает умения тренера организовать успешную деятельность по выполнению запланированных мероприятий по всем основным позициям (тренировочная деятельность и участие в соревнованиях, обеспечение выполнения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач и т.д.). Сюда входит также умение спортсменов организовать свои действия по реализации запланированных мероприятий.

*Коммуникативный компонент* предполагает наличие у тренера умений устанавливать отношения со спортсменами, работниками различных категорий, родителями юных спортсменов, общественными организациями для успешного решения профессионально значимых вопросов. Взаимопонимание спортсменов способствует более эффективной тренировочной и соревновательной деятельности, установлению благоприятного микроклимата в коллективе.

*Гностический компонент* предполагает глубокие знания тренера в области настольного тенниса, теории и методики построения тренировок теннисистов различного уровня мастерства и различного возраста, умение использовать в своей работе данные литературы и научных исследований, передового опыта, умение анализировать собственный опыт работы. Для спортсменов это овладение знаниями в области настольного тенниса, сознательное использование средств и методов тренировки, умение анализировать действия противников и свои собственные.

*Двигательный компонент* предполагает:

– достаточный уровень владения тренером практическими навыками игры в настольный теннис (арсенал технико-тактических действий, общая и специальная физическая подготовка);

– умение давать индивидуальные уроки и самому активно участвовать в практических занятиях.

Названные компоненты структуры деятельности тренера и спортсмена тесно взаимосвязаны, только системное их единство может привести к высоким спортивным результатам.

**Педагогические способности тренера.** *Тренер* — это педагог, призванный в первую очередь воспитывать гражданина, патриота своей Родины, а также осуществлять подготовку спортсменов различной квалификации. Для реализации своих профессиональных обязанностей тренер должен обладать определенными педагогическими способностями, которые определяются его личностными качествами и совокупностью знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

Педагогические способности тренера — это комплекс, синтез многих способностей, которые являются предпосылкой быстрого

и успешного достижения его учениками спортивных результатов. Тренер может быть способным воспитателем, но не всегда хорошим мастером своего дела. Как правило, педагогические способности формируются на базе общих способностей, таких как, например, наблюдательность, гибкость ума, память, внимание, творческое воображение, рассудительность и др. Причем различного рода способности, характеризующие тренера с разных сторон, не компенсируют друг друга. Наиболее полное представление о них можно получить только при их рассмотрении в единстве и взаимосвязи. При этом нельзя отдавать приоритет отдельным способностям, поскольку среди них нет малозначащих и тем более «неважных».

В педагогике и психологии спорта **педагогические способности тренера** принято подразделять на дидактические, академические, коммуникативные, гностические, психомоторные, способность завоевать авторитет, способность предвидения и прогнозирования, перцептивные способности, экспрессивные, суггестивные, стрессоустойчивость и организаторские способности (по А. Я. Корху).

**Дидактические способности** характеризуют умение тренера высокоэффективно осуществлять подготовку спортсменов: передавать учебный материал в доступной форме; добиваться активного и сознательного восприятия его спортсменами, обеспечивать наглядность в обучении; систематически и последовательно планировать и проводить учебный процесс, внося при необходимости коррективы; постепенно усложнять упражнения и нагрузку в различных меняющихся условиях; добиваться прочного усвоения учащимися соответствующих навыков; обеспечивать единство обучения и воспитания, для чего ему необходимо знать принципы, средства, формы и методы обучения.

**Академические способности** тренера проявляются: в творческом научном подходе к работе, применении в тренировочном процессе новых методик, основанных на передовых научных знаниях; в повышении как общей, так и специальной образованности; неудовлетворенности достигнутым, в постоянном совершенствовании своего педагогического мастерства, способности избирать нестандартные способы педагогического воздействия на обучаемых, применять на отдельных тренировках элементы проблемного и программированного обучения, умении тренера создавать на тренировке различные ситуации, в которых проявлялись бы творческие способности самих спортсменов. Для этого тренеру необходимо регулярно знакомиться с новыми научно-методическими разработками, изучать опыт своих коллег, посещать тренировки ведущих тренеров по другим видам спорта. Участвовать (желательно выступать) на научных конференциях, заседаниях тренерского совета и методических комиссиях. Формировать собственный на-

учно-методический банк информации (специальная литература, аудио- и видеозаписи).

Творческие способности тренера могут проявиться в том случае, если он не только изучает и знает особенности своих учеников, но и воздействует на них, ища и находя новые способы и пути совершенствования их мастерства. Поэтому важным качеством является умение поощрять ценную инициативу самих спортсменов, предлагающих методику тренировки и новые упражнения, связанные с совершенствованием техники, тактики, физических, психических, интеллектуальных качеств, функциональным состоянием и здоровьем.

*Коммуникативные способности* тренера характеризуются такими умениями: легко вступать в контакты и доброжелательные отношения с другими людьми; управлять своим психическим состоянием (выдержка, сдержанность), «трезво» реагируя на различные ситуации, избегая частых конфликтов за счет педагогического такта — этики поведения тренера; искоренять отрицательные побуждения (резкость, злословие, грубость); быть выдержанным при общении с учениками (не унижать, не обижать и др.), терпимым к неумышленным поступкам спортсменов. Необходимо уметь спокойно, без предубеждения выслушивать мнения занимающихся; быть отзывчивым. Бесценная коммуникативная способность тренера — являться примером для спортсменов в повседневной жизни.

*Гностические способности* тренера проявляются в следующих умениях: анализировать деятельность и личность спортсменов, свою собственную деятельность и личность, а также опыт своих коллег; подвергать анализу характер учебно-тренировочного процесса (структуру, содержание), условия, средства, формы и методы, с помощью которых осуществляется этот процесс; изучать и анализировать объективные и субъективные факторы, влияющие на тренировочный процесс и воспитание физической и общей культуры; анализировать достоинства и недостатки в развитии личности ученика, своей собственной и коллег, быть требовательным и критичным к себе и своей работе; вовремя обнаруживать и предотвращать или ликвидировать внутригрупповые конфликты.

*Психомоторные способности* проявляются в умении тренера, опираясь на свои знания и опыт, правильно и доходчиво демонстрировать отдельные элементы или целостную технику при обучении и совершенствовании мастерства (поэтому такая способность называется не просто моторной, а психомоторной). Тренер должен учитывать индивидуальные способности учеников по усвоению ими отдельных двигательных навыков или целостного движения, для чего ему важно уметь показать технику с различной скоростью, амплитудой, подбором соответствующих имитацион-

ных упражнений. Тренеру следует помнить, что только правильный показ движений создает в сознании спортсмена истинную картину выполняемых действий.

*Способность завоевать авторитет* — неременная составляющая педагогического мастерства тренера. Но должность тренера сама по себе необходимого авторитета еще не создает. Спортсмены хотят видеть в тренере человека, который своими знаниями и практическим опытом сумеет вывести их к вершинам спортивного мастерства. Только в этом случае тренер может рассчитывать на положительное отношение своих учеников к нему и влиять на них. Он должен быть энтузиастом, преданным своему делу, достойным человеком, увлекать своим примером в жизни и труде. Тренер должен уметь терпеливо выслушивать своих воспитанников, стараясь дать необходимый совет, всегда выполнять свои обещания; ошибившись, тренер обязан признать свою ошибку перед воспитанниками. Авторитету тренера способствует требовательное, но непременно доброжелательное отношение к спортсменам.

*Способность предвидения и прогнозирования* очень важна для тренерской работы. Это его умение своевременно выявить задатки воспитанников, необходимые для занятия данным видом спорта, и спрогнозировать их путь к достижению высоких результатов. Важными являются также умения тренера определить будущий стиль игры своих учеников, учитывая индивидуальные свойства их личности; выделить из большого числа новичков наиболее перспективных и, используя свой спортивный и педагогический опыт, применяя соответствующие тесты, помочь им эффективно проявить свои способности.

*Перцептивные способности* характеризуются умением тренера воспринимать, чувствовать отношение воспитанников к учебно-тренировочному процессу, вовремя увидеть желание или нежелание тренироваться, потерю интереса к делу, проникнуть во внутренний мир ученика — такая психологическая наблюдательность связана с тонким пониманием личности подопечного и его временных психических состояний. Важной в педагогической деятельности тренера является способность по незначительным признакам улавливать малейшие изменения во внутреннем состоянии ученика, распознавать психические особенности каждого своего подопечного и уметь найти правильный подход к спортсмену. Это позволяет определять потребности, интересы, жизненную позицию учеников, видеть их положительные и отрицательные (в том числе скрытые) мотивы в деловых и личностных взаимоотношениях в коллективе.

*Экспрессивные способности* проявляются в умении тренера четко, ясно, понятно, кратко выражать мысли и чувства с помощью речи, а также мимики и пантомимики. На занятиях, обращаясь к

спортсменам и объясняя им новое упражнение, тренер обязательно должен комментировать правильно или неправильно выполненный элемент, выражать одобрение или неодобрение с убежденностью и уверенностью в том, что он говорит. Необходимо избегать в речи сложных терминов и формулировок (если введение их не оправдывается необходимостью), оживлять речь уместным юмором или легкой доброжелательной иронией. Говорить живо, образно, интонационно ярко и выразительно, эмоционально окрашено. При этом дикция тренера должна быть четкой, а речь — без стилистических, грамматических и фонетических погрешностей. Однообразная, тягучая, монотонная речь быстро утомляет, вызывает у спортсменов скуку, вялость, апатию, она превращается в постоянно действующий раздражитель. Тренер невольно пользуется тем темпом речи, который свойственен его индивидуально-психическим особенностям (одни склонны говорить быстро, другие — медленно). Но при этом он должен стремиться к живой речи в среднем темпе: торопливая или слишком замедленная речь мешает усвоению учебного материала.

Тренер должен уметь регулировать громкость речи (чересчур громкая, крикливая речь нервирует, быстро вызывает утомление; слабый, тихий голос плохо слышен), а также оживлять речь жестами (они должны быть умеренными, так как слишком частые, однообразные, суетливые, резкие жесты и иные движения раздражают). Во время соревнования тренер должен осуществлять вербальное руководство спортсменом умело и разумно: не говорить очень много, а тем более не поучать чрезмерно, не допускать нудных наставлений, так как такое «руководство» может вызвать у спортсмена лишь чувства раздражения и неприязни. Во время неудачного выступления тренеру не следует повышать голос: в тяжелые для спортсмена минуты нужно действовать на него не окриком или иронической улыбкой, а найти подбадривающие слова одобрения, оказать моральную поддержку.

*Суггестивная способность* тренера — это умение внушать и развивать интерес к занятию любимым видом спорта; убедить ученика в правильности выбора им своего увлечения, в возможности достижения высоких спортивных результатов; умение тренера выбирать и применять различные специальные игры, позволяющие интересно проводить занятия; создавать обстановку в коллективе, при которой каждый из учащихся идет на занятие с желанием; тренер должен так заинтересовать учащихся, чтобы они с нетерпением ожидали очередного занятия и после его окончания не спешили уйти.

Тренер должен развивать интерес учеников примерами достижений отдельными спортсменами высоких результатов (чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы, России), устраивать вечера встреч с выдающимися спортсменами.

*Стрессоустойчивость* для тренера — это способность адекватно реагировать на возникшие стрессовые ситуации, т.е. умение управлять своими эмоциями, владеть навыками психоанализа, подстраховки себя от дистрессового состояния (страдания, отчаяния, страха, паники); компенсировать затраченную нервную энергию; владеть такими приемами саморегуляции как самоубеждение, самоободрение, самовнушение, самомотивация, самоактивизация, десенсибилизация, самоприказ, самоинтонация. Для этого ему необходимо быть здоровым, физически крепким, жизнерадостным, уверенным в своих силах и в потенциальном успехе своей команды или отдельного спортсмена, уметь находить выход из любой сложной ситуации (иметь выдержку, самообладание, трезво оценивать данную обстановку и находить оптимальное решение). Уметь своевременно переключаться с отрицательных на положительные моменты с целью компенсации затраченной нервной энергии.

*Организаторские способности* тренера проявляются в умении организовать свою многогранную деятельность, наладить процесс воспитания, обучения и совершенствования спортсменов: сплотить учеников в единый дружный коллектив, развивать их инициативу и активность; создать базу для полноценного тренировочного занятия, подготовить и провести спортивное мероприятие; управлять действиями отдельных спортсменов и всей команды в процессе тренировочной, соревновательной и общественно-полезной работы.

Следует подчеркнуть, что успех психолого-педагогической деятельности тренера зависит не только от его способностей, а в большей мере от отношения к работе, от любви к делу, от стремления постоянно совершенствовать свое педагогическое мастерство. Перечисленные педагогические способности далеко не полный список того, что необходимо тренеру для успешной работы. Изучение психологической и педагогической теории и практики коллег поможет понять суть и возможность развития в себе таких, например, способностей, как умение распределять и концентрировать внимание, мажорные способности, оптимизм, юмор и т.д.

**Стили деятельности тренера.** В процессе психолого-педагогической деятельности при выполнении тренером своих функций и построении взаимоотношений с большим количеством людей он опирается на соответствующие принципы, учитывает свои личные качества, выбирает определенные формы и методы, которыми пользуется для решения задач, поставленных перед отдельным спортсменом или коллективом. Такая характеристика тренера определяется как *стиль деятельности* («почерк» его работы).

В психологии спорта принято различать следующие **стили руководства**: авторитарный (авторитарный, директивный, твер-

дый, диктаторский); демократический (коллегиальный); либеральный (попустительский, непоследовательно-противоречивый); а также переходные стили: автократический, склонный к демократическому; демократический, склонный к автократическому; либеральный, склонный к демократическому, и т.п.

*Автократический стиль* представляет собой взаимоотношения тренера с занимающимися, которые выстраиваются на основе единоначалия, подавления самостоятельности, инициативы, на принципах «железной» дисциплины и беспрекословного послушания. Такой тренер почти не допускает свободы обсуждения заданий и поручений, не прислушивается к мнению группы и отдельных спортсменов. Чаще имеет деловой авторитет, реже — личностный. Считает себя незаменимым. Активно организует деловые взаимоотношения занимающихся и недостаточно вникает в их личностные отношения. Уверен, что понимает своих учеников, но неадекватно представляет себе структуру взаимоотношений в группе. Поэтому в ней нередко возникают конфликтные ситуации.

Тренер чаще обращается к отдельным учащимся, чем к группе в целом. Преимущественно выделяет слабых в техническом отношении занимающихся. Использует резкую и ироническую интонацию. Из форм обращения преобладают вопросы, приказы, ультимативные требования, распоряжения. Манера обращения неадекватна ситуации общения. Самоуверен, принципиален, требователен к людям, несдержан, не склонен к добродушию, шумлив.

*Демократический стиль* — это взаимоотношения, которые строятся на основе уважения к личности воспитанников. Тренер в достаточной степени допускает свободу обсуждения заданий и поручений, привлекая весь коллектив, актив или отдельных спортсменов. По возможности прислушивается к их мнению. Передает часть своих полномочий и функций помощникам, развивая у них инициативу и самостоятельность в работе. Ответственные и срочные дела выполняет сам. Организует совместную работу спортсменов по принципу «кто с кем хочет», учитывая прежде всего личные симпатии и антипатии. Во время занятий равномерно обращается ко всем спортсменам, никого не выделяет. При общении со спортсменами преобладает воспитательная информация. Руководит в форме просьбы, совета, указания, рекомендации. Интонация чаще всего ровная, но в целях воспитательного воздействия используется и ирония, и шутка, и приветливая, теплая интонация. Личностные качества характеризуются цельностью, требовательностью к себе и другим людям, прямоотой, тактичностью, отсутствием раздражительности и нервозности. Справедлив, вежлив, деликатен, доброжелателен, объективен, всегда доступен для контакта.

*Либеральный стиль* в большей степени допускает свободу выбора упражнений и нагрузки, чем какой-либо другой стиль. Тренер старается предоставлять спортсменам максимальную самостоятельность, часто идет у них на поводу. Слабо ориентируется в межличностных отношениях. Прислушивается к мнению авторитетных занимающихся. Контроль за деятельностью спортсменов осуществляет от случая к случаю. Безынициативен и безразличен к своей работе. На занятиях объектами обращения избирает сильных в техническом отношении учеников. Из форм обращения преобладают одобрения, уговоры, замечания. Пользуется приветливой интонацией. Для этого стиля характерны: участливость, сдержанность, необидчивость, тактичность, добродушие, простота в общении.

Наиболее успешно взаимоотношения со спортсменами складываются у тренера демократического стиля. В коллективе устанавливаются благоприятные, взаимоуважительные отношения, хорошее понимание тренером своих воспитанников, умеренность конфликтов; растет тренерское мастерство в воспитании спортивной и общей культуры. Речевые формы работы тренера демократического стиля также являются наиболее оптимальными для успешного налаживания взаимоотношений с учениками, ибо манера общения тренеров этого стиля чаще адекватна ситуациям общения.

Самый низкий авторитет у спортсменов имеют тренеры либерального и авторитарного стилей. Несколько выше — тренеры переходных, промежуточных стилей. А самый высокий уровень авторитетности у тренеров демократического стиля.

Частота конфликтов в коллективе минимальна у тренеров демократического стиля, чуть больше у представителей промежуточных стилей, наиболее высока у тренеров авторитарного и либерального стилей.

Эффективность различных стилей деятельности тренера может быть использована в зависимости от различных условий и задач в подготовке спортсменов. Так, демократический стиль деятельности используется тренерами ДЮСШ, ШИСП (школа-интернат спортивного профиля), специализированных классов. Однако и в работе с юными спортсменами в известной мере и в особых случаях в действиях тренера необходима авторитарность. Практика подготовки многих сборных команд говорит с том, что успешному выступлению на международной арене помогает авторитарный стиль деятельности тренера, а в еще большей мере — совместное руководство двух тренеров, авторитарного и демократического стилей.

Как показывают исследования психологов, стиль руководства тренера прямо или косвенно влияет как на формирование индивидуальных свойств личности спортсменов, так и на характер их

межличностных отношений. Так, например, состояние спокойного удовлетворения и радости возникает у спортсменов, которые общаются с тренером демократического стиля руководства, и наоборот, состояние подавленности возникает при общении с тренером-автократом. Непоследовательные действия тренера-либерала вызывают недовольство и даже злость спортсменов. Известно также, что при длительном общении спортсменов с тренером-автократом у них проявляются такие отрицательные черты, как пассивность, неуверенность в себе, агрессивность.

Жизнь показывает, что бо́льшая часть тренеров в своей работе сочетают компоненты из нескольких стилей руководства, каждый из которых может быть выражен различно — сильнее или слабее, что в известной мере характеризует *индивидуальный стиль деятельности*.

Успех руководства тренером спортсменами во многом определяется соответствием стиля условиям, в которых протекает деятельность. Динамический характер стиля деятельности может проявляться в изменении отдельных его параметров — методов, способов, приемов руководства — в рамках определенного индивидуально сформированного стиля. Практика показывает, что устойчивость стиля управления коллективом является одним из показателей его сформированности.

**Круг профессионального общения.** В процессе многогранной деятельности тренеру приходится общаться с людьми различного статуса: спортсменами, коллегами, врачами, психологами, семьями ученика, учителями спортсменов; хозяйственно-финансовыми работниками, представителями территориально-административных органов; спортивным руководством — клубным, комитетами физической культуры, федерациями; членами судейских коллегий, тренерскими советами; представителями спортивной прессы, радио- и телекомментаторами.

В системе межличностных отношений принято различать деловые (или формальные) и личные (или неформальные, эмоциональные) отношения. Деловые отношения определяются официальными рабочими обязанностями членов спортивного коллектива, их общей спортивной деятельностью. Личностные отношения формируются на основе симпатий или антипатий, дружбы, вражды, привязанности и т. п. Такие отношения возникают самопроизвольно и могут изменяться в процессе развития деловых отношений.

В зрелом спортивном коллективе деловые отношения являются определяющими, не подавляя при этом личных симпатий и привязанностей. В молодых спортивных коллективах преобладают личные отношения, влияющие на деловые отношения. И поэтому нередко возникают конфликтные ситуации, т. е. столкновения целей, мотивов, взглядов, стремлений, норм поведения членов

коллектива, протекающие в форме противоборства. Существует несколько групп причин, вызывающих конфликты.

*Отрицательные личностные качества тренера:*

- нередко грубость, бестактность, резкость, отсутствие выдержки, способности ждать конечного результата;
- неумение анализировать свои поступки и поступки спортсменов;
- замкнутость;
- излишняя мягкость или требовательность;
- неадекватность наказаний поступку спортсмена.

*Недостаточный уровень профессиональных качеств тренера* — плохая организация учебно-тренировочного процесса:

- неподготовленность и непродуманность проведения очередного занятия, отсутствие постановки на занятиях конкретных целей, задач;
- не предусмотренные планом внеочередная прикидка, контрольные, отборочные соревнования;
- медленный рост спортивных результатов;
- недостаточное моральное и материальное стимулирование, поощрение лучших спортсменов;
- необоснованные большие физические и психические нагрузки, вызывающие перенапряжения, ведущие к нервным срывам;
- отсутствие строго установленных критериев по контролю за уровнями подготовленности (физической, технической, тактической, интеллектуальной, моральной и специальной психической), функциональным состоянием и здоровьем спортсмена;
- недоведение до всех спортсменов критериев отбора, по которым определяется состав команды для выступления в соревнованиях различного ранга;
- отсутствие открытого систематического обсуждения в коллективе (команде) целей, задач, методов и средств учебно-тренировочного процесса, а также анализа участия в соревновании и при составлении тактических планов на предстоящие соревнования;
- разногласия в подходе к средствам и методам тренировки;
- недостаточное материально-техническое обеспечение тренировок;
- недоброкачественная экипировка, снаряжение, инвентарь;
- отсутствие специалиста по ремонту снаряжения, инвентаря;
- не отвечающие нормальным требованиям условия проживания, питания, реабилитации, культурно-массового отдыха на сборах.

*Отрицательные личностные качества спортсмена:*

- низкий моральный уровень спортсмена, проявляющийся в неуважении к товарищам, эгоизме, отсутствии желания помочь товарищу, чувства ответственности перед коллективом, неискренность, лживость;

– низкий уровень спортивной подготовленности по сравнению с остальными членами команды (в результате недобросовестного отношения, нежелания повышать свой спортивный результат);

– отказ самоотверженно трудиться; неумение терпеть (переносить) максимальные нагрузки, нежелание в интересах команды пойти на риск и т.д.;

– низкий интеллектуальный уровень развития отдельных спортсменов (неинтересный человек, не о чем с ним разговаривать, ограниченность интеллекта, необразованность, низкий уровень мышления, отсутствие самостоятельности и др.);

– завышенный уровень обоснованных и необоснованных самопритязаний отдельных спортсменов (зазнайство, кичливость и др.);

– унижение личности младшего спортсмена старшим по положению и квалификации (грубость, насмешки, пренебрежение и др.).

*Другие причины, вызывающие конфликты:*

– конфликт в семье, школе или СПТУ, вузе, на производстве и т.д.;

– отсутствие дома элементарных условий проживания;

– недостаточная материальная и культурная обеспеченность и др.

Конфликты (если они возникают) отрицательно сказываются в коллективе и на работе тренера. Поэтому знание общих основ деловых и личностных отношений, умение управлять конфликтами позволят тренеру правильно построить свою профессиональную психолого-педагогическую деятельность для достижения максимально высоких показателей своих учеников.

Однако некоторые конфликты помогают тренерам и спортсменам выяснить правоту в вопросах, касающихся нагрузок, средств, форм и методов тренировки, а также взаимоотношений; выявить как положительные, так и отрицательные качества не только спортсменов, но и самих тренеров и т.д.

Разрешение некоторых конфликтных ситуаций может способствовать налаживанию дисциплины в коллективе, улучшению психологического климата, сплочению. Нередко в условиях конфликта проверяются моральные качества: чувство долга, благодарности наставникам, преданности своему спортивному обществу. Конфликт позволяет проверить порядочность человека, его отношение к другим людям.

Очень сложной и важной педагогической способностью в деятельности тренера является его умение управлять конфликтами, направлять их в нужное русло. Конфликт может быть и заранее предусмотрен, но в этом случае тренер четко должен знать, во что этот конфликт выльется и как он будет себя вести в сложившейся ситуации.

Успех заранее подготовленного конфликта во многом зависит от знания тренером личностных качеств своих учеников. Как правило, наиболее часто конфликты возникают перед ответственными соревнованиями, когда сверхобъемная и сверхинтенсивная нагрузка во время тренировок создает высокую психическую напряженность как у отдельных спортсменов, так и у команды в целом. В этих случаях тренер должен:

- скорректировать характер объема и интенсивности тренировок;
- умело чередовать нагрузку и отдых для восстановления сил;
- учитывать индивидуальные качества и способности к преодолению сверхнагрузок;
- правильно расселить спортсменов — по принципу «кто с кем хочет»;
- требовать от спортсменов сдержанности в своих поступках, объективной оценки уровня притязаний;
- подвести их к состоянию «боевой готовности», желанию показать высокий результат;
- быстро улавливать первые признаки конфликтов и оперативно вмешиваться в них;
- убедить спортсмена в том, что интересы команды должны быть выше личных, забыть личные обиды и постараться прийти к перемирию во взаимоотношениях;
- найти контакт с лидерами команды, которые помогут ему уменьшить накал конфликтной ситуации.

В основе соревнования всегда лежит соперничество, конфликт, который решается в пользу проявления более высокого интеллекта, технико-тактического мастерства, волевых и иных специальных психических качеств. В случае различных причин нереализации спортсменом своих возможностей на соревнованиях между ним и тренером может возникнуть конфликт, который приводит в дальнейшем к снижению не только результата, но и психической устойчивости, к неудовлетворенности своей деятельностью, неуравновешенности в поведении по отношению к тренеру.

**Межличностные взаимоотношения в коллективе** во многом определяются характером человеческих потребностей, которые, по определению Ю. А. Коломейцева, могут быть представлены пятью уровнями:

I уровень — физические потребности в пище, одежде, жилье, продолжении рода, сохранении здоровья и т.д.;

II уровень — потребности, связанные с качеством питания, одежды, жилища, модой, комфортом и т.д.;

III уровень — потребности в принадлежности к каким-либо группам, поиск признания, уважения со стороны окружающих;

IV уровень — познавательные потребности — в интеллектуальном и психологическом развитии;

Уровень — потребности в самовыражении, самоутверждении через проявление своих способностей, творческом труде.

Характер выраженности этих уровней потребности зависит от личности спортсмена, системы ценностных ориентаций и конкретной жизненной ситуации.

Возникновение и формирование межличностных отношений проходят несколько этапов:

- возникновение потребности и ее осознание;
- превращение потребности в стойкий интерес к той или иной деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность;
- сравнение и оценка своих возможностей, способностей с требованиями той деятельности, в которой намечается принять участие для удовлетворения потребностей;
- формирование мотива поведения, направленного на поиск деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность;
- установление контактов и связей — в нашем случае с тренером и другими спортсменами — в процессе деятельности, возникновение формальных взаимоотношений, способствующих удовлетворению потребности;
- возникновение симпатий, предпочтений, дружбы, общих интересов и увлечений на основе формальных взаимоотношений, формирование неформальных отношений.

А. С. Макаренко писал, что воспитание есть отбор и формирование потребностей личности. Формирование человека как личности характеризуется развитием высших сфер его психики — мышления, воли и чувств. Очень важно для тренера *объективно относиться к спортсмену как к человеку, личности и индивидуальности*, что во многом поможет ему на тренировках и соревнованиях дифференцированно подходить к каждому в отдельности.

Отношение тренера к спортсмену наглядно проявляется в таких его чертах характера, как общительность, вежливость, доброжелательность и т. п. Антиподами этих черт являются замкнутость, бестактность, недоброжелательность. Поэтому в целях выяснения сути своего характера тренеру полезно знать мнение о себе спортсменов, коллег, руководителей, врачей, хозяйственно-финансовых работников, семьи спортсмена и другого окружения. Правильное построение взаимоотношений тренера с различным контингентом людей во многом зависит от того, насколько активно совершенствует он свои педагогические способности.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Раскройте роль, место и значение настольного тенниса в системе физического воспитания в России.
2. Дайте определения основным терминам настольного тенниса.

3. Какие основные принадлежности входят в комплект игры в настольный теннис? Дайте их определение.
4. На примере определений раскройте различия между техническим, тактическим и технико-тактическим приемами.
5. Раскройте основные требования к специалисту в области физической культуры и спорта и тренеру по настольному теннису.
6. Каковы основные способности тренера? Перечислите их.
7. Раскройте основные стили деятельности тренера.
8. Перечислите основные причины, вызывающие конфликты во взаимоотношениях тренера в процессе педагогической деятельности.

# ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

### 2.1. Возникновение и развитие настольного тенниса

Игры как исторически сложившееся явление возникли в глубокой древности и представляют собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. В значительной мере своим становлением человек обязан игре. История спорта свидетельствует, насколько многолик и интересен мир игр.

Возникновение игр относится уже к начальному этапу становления человечества. В играх воспроизводились элементы охоты, боя, различные виды труда. В Древнем Египте и Древней Греции игры были превращены в одно из самых активных средств воспитания. Характерным этапом в развитии игр следует считать появление площадок для игр и турниров в X—XI вв. Историки спорта предполагают, что мяч для различных игр был создан древними людьми по образу и подобию солнца, которому они поклонялись. В этом заложен глубокий смысл — ведь спорт, и в том числе игры, согревал жизнь людей и приносил им ни с чем не сравнимые радости. Первые мячи были каменными. Их древние люди бросали для развития мышц и навыков метания.

Игры в мяч, отдаленно напоминающие теннис и бадминтон, были известны в Древней Греции (эпискирос), Риме (гарпастум). Но среди многочисленных старинных игр с мячом историки спорта выделяют как родоначальный теннису *тригон*, известный со времен Древнего Рима: маленький твердый шар перебрасывали с одной стороны площадки на другую. Приблизительно в те же времена возникла похожая игра — *фоллис*, в которой полый шар величиной с детскую головку перебрасывался посредством специальных надетых на руку щитов — прообраза ракеток (рис. 2.1). Несколько модифицированная, эта игра сохранилась в Италии и по сей день под названием *паллоне*. Игра в мяч руками послужила основой для развития многих видов спорта. С XIV в. в играх с мячом стали использовать деревянные палки с широким плоским концом. В конце XIV столетия появились ракетки (рис. 2.2).

На Руси в XI—XV вв. молодежь играла в городки, бабки, в XV—XVII вв. появились лапта, горелки и другие игры с мячом.