**Тема: 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](https://tenic.ru/) (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, обусловливающих

готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

*Тренировочная деятельность*— совместная деятельность тренера и спортсмена по

успешному достижению целей тренировки.

*Тренировочная нагрузка*— составная часть тренировки, отража — I ет 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). 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 со —

вершенствования. 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 судьи 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 прямолинейной 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, крученой и резаной. Крученая свеча

— разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного

верхнего вращения.

*Удар по свече —*Атакующий удар, выполненный по высокому Мячу, после которого 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 вращения.

*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 вращения.

*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 добиться 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 направление удара, или придание мячу вращения; отвлекающие движения;

обманные, нестандартные, «обводные» удары.

*Тактическая комбинация*— последовательное сочетание технико-тактических приемов,

соединенных в единое целое и направленных на достижение преимущества над

противником. Комбинации могут быть двухходовые, трехходовые и многоходовые. Двух —

ходовка — 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.