

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**«ОСНОВЫ ПОДАЧИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ»**

Подготовила:  
тренер-преподаватель – Н.П. Орешина

Тамбов  
2024 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис относится к числу технически сложных комплексных видов спорта. Приемы, используемые в настольном теннисе, очень разнообразны. Выбор выполнения конкретного удара ракеткой по мячу зависит от множества факторов. Вместе с тем есть общие этапы развития игровых ситуаций, в которых оказывается каждый спортсмен: удар по мячу, наблюдение, анализ ответных действий, принятие решения и новый удар. Все события происходят в очень короткий промежуток времени. Например, продолжительность контакта ракетки с мячом во время завершающего удара составляет около одной тысячной доли секунды. Скорость движения кисти игровой руки при этом может достигать до 60–70 км/час, а вращение мяча – до десяти тысяч оборотов в минуту. В связи с быстрыми, очень сложными и разнообразными вариантами ударов и ответов на них лишь, примерно, в 40 % случаев можно использовать в настольном теннисе заранее отработанные схемы двигательных действий. Для сравнения, можно отметить, что в академической гребле, плавании в автоматическом режиме («динамический стереотип») выполняется до 90–95 % движений.

Успех в настольном теннисе основывается на правильном ударе, выполненном в нужный момент. Преимущества достигает спортсмен, который быстрее может адаптироваться к постоянно меняющимся условиям за игровым столом. Для этого очень важно заранее рассчитать свои будущие действия, ориентируясь не только на летящий к нему мяч, но и на то, как соперник произвел удар, как он готовился к удару, в каком положении находится его тело, рука, как расположена ракетка, какой накладкой был завершён удар, и каков был замах. Принятие правильного решения зависит от поведения соперника и характеристик полета мяча. Так, во время мощных завершающих ударов скорость полета мяча может достигать 140 км/час, а во время защитного удара подрезкой (нижним вращением) она составляет 25–30 км/час.

В настольном теннисе при внешней его простоте и легкости спортсмен выполняет сложные физические нагрузки и в большом объёме. Так, за одну встречу из 5 партий каждый игрок выполняет от 300 до 1300 ударов, которые состоят не только из движения игровой руки, но и, в первую очередь, из движений ног, корпуса и плеч. В процессе выполнения каждого удара теннисист преодолевает расстояние от 0,5 до 1,5 м, а это означает, что за одну встречу из пяти партий он бегом и прыжками преодолевает 1–10 км.

Особое значение в настольном теннисе имеет разнообразная техническая подготовка спортсмена, позволяющая ему решить конкретную двигательную задачу оптимальным способом. Она включает в себя различные элементы: основная стойка и исходное положение до удара; работа ног; движение корпуса; движение верхнего плечевого пояса; движение предплечья и кисти игровой руки; траектория движения ракетки и её положение.

Особую роль в достижении успеха в настольном теннисе играет выполнение подачи, с которой начинается розыгрыш очка.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДАЧИ

В современном настольном теннисе подача является одним из главных элементов игры, поскольку затяжные розыгрыши очка встречаются редко. Значительно чаще очко выигрывается за 3–4 удара. Игроки, обладающие хорошо отработанной подачей, получают возможность более или менее легко выиграть очко за счет самой подачи или атакующих ударов по мячу, возвращающемуся после их подачи, или захватить инициативу.

Начинается подача с того, что мяч у подающего игрока должен лежать свободно и неподвижно на плоской открытой ладони свободной руки выше уровня игровой поверхности за концевой линией стола подающего. Затем подающий должен подбросить мяч максимально вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы он поднялся не менее чем на 16 см от ладони свободной от ракетки руки и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему. Удар по нему ракеткой должен быть выполнен так, чтобы мяч коснулся сначала своей половины стола, а затем пролетев над или вокруг комплекта сетки, стола пригашающего. В парных встречах мяч должен последовательно коснуться правых полуплощадок подающего и принимающего. подача производится как из правосторонней, так и левосторонней стойки на слегка согнутых в коленных суставах ногах с немного наклоненным вперед туловищем.

Когда мяч неподвижен на ладони перед его подбрасыванием для удара, то мяч и ракетка должны быть выше игровой поверхности стола. Когда по мячу ударяют, он должен быть за концевой линией стола подающего. Игрок обязан подавать так, чтобы судья или его ассистент могли видеть, что подача выполняется в соответствии с правилами соревнований. В порядке исключения, требования, предъявляемые к выполнению правильной подачи, могут быть смягчены, если игрок предупредил, что ему мешают физические недостатки.

Подача обладает определенной спецификой в том отношении, что это единственный удар, при котором игрок должен сначала послать мяч на свою половину стола. В остальных случаях игры удар по мячу осуществляется так, чтобы он сразу попал на половину стола соперника. Кроме этого, подача – это единственный вид удара, на который соперник не может оказать какое-либо свое непосредственное влияние. Осуществляя любые другие удары, игрок вынужден учитывать характеристики полета приходящего от соперника мяча. Влияние соперника на подачу может быть только опосредованное. Оно зависит от его манеры игры и места его расположения за столом непосредственно перед началом подачи.

По продолжительности времени, отводимого на выполнение подачи ограничений нет, кроме случаев специального «затягивания» игры. При выполнении подачи с целью достижения победного результата необходимо

придавать мячу такое вращение, которое не позволит сопернику ее отразить или выполнить атакующий удар. Очень важно применять такие движения, при которых соперник не может предугадать характеристику полета мяча. Для этого нужно стремиться к тому, чтобы в результате аналогичных движений подающего мяч вращался в разных направлениях, с разной скоростью и длиной полета. Особую роль в этом играют движения предплечья и кисти, которые не всегда точно рассматриваются соперником в момент удара по мячу. Необходимо использовать слабые стороны соперника, находить у него те точки стола, откуда ему трудно переходить в атаку. С этой же целью необходимо правильно выбирать момент подачи. В критических ситуациях, когда нервы соперника напряжены, он часто изменяет стойку. Подача мяча в свободную зону в момент принятия стойки или смещения из исходного положения у соперника может дать положительный результат. Особенно важны, с этой точки зрения, короткие подачи, когда мяч падает на стол непосредственно за сеткой. Полезными бывают подачи быстрыми плоскими и кручеными ударами при игре против защитников, а также против таких нападающих, которые в исходном положении предпочитают занимать место не в центре, а с одной из сторон теннисного стола. Непосредственное выполнение подачи должно производиться как можно ближе к столу, благодаря чему мяч быстрее перелетает на сторону противника. Тому остается меньше времени для принятия решения и ответных действий. Важно следить за тем, чтобы подача не была высокой. Для этого при подаче точка контакта мяча с ракеткой должна быть не выше верхнего края сетки. Чем ближе точка удара ракеткой по мячу к поверхности стола, тем ниже отскок на стороне стола соперника. Подача должна при необходимости быть быстрой. В этом случае большое значение имеют движения предплечья и кисти, которые должны придать мячу соответствующие скорость и вращение. Как правило, это подача с верхним, боковым или комбинированным вращениями, после которых мяч в процессе полета приобретает ускорение. Подающий игрок должен занимать в момент удара стабильное исходное положение. После выполнения подачи он должен немедленно принять новое исходное положение для следующих игровых действий.

Эффективность подачи зависит от множества особенностей игрока, в том числе анатомических, психологических и интеллектуальных. Поэтому двух одинаковых подач практически не бывает – они индивидуальны. Однако, при их характеристике все основные действия игроков одинаковы.

### КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДАЧ

Подачи в настольном теннисе очень разнообразны, классифицировать их по одной строгой системе, подобной таблице Менделеева, невозможно. Вместе с тем подачи различают по форме, месту, вращению, направлению, скорости и силе.

По форме подачи делятся на удары рукой с удобной правосторонней или левосторонней стойки (форхэнд подача) и неудобной стойки (бэкхэнд

подача). По статистике, 80 % подач выполняются из удобной стойки. При этой подаче игрок может сделать большой замах, может ударить по мячу сбоку от туловища и в какой-то мере маскировать точку контакта мяча и ракетки. Кроме того, после этой подачи из угла игрок принимает положение, позволяющее практически при любой траектории ответного мяча бить атакующим ударом удобным для каждого спортсмена способом (для правши и левши).

Подача неудобной стороной ракетки, когда мешает корпус подающего, используется относительно редко из-за ее меньшей эффективности. Многие игроки вообще не применяют ее в своей соревновательной практике. Однако, несмотря на это, подачи

«бэкхэнд» слева правшами и справа левшами бывают весьма эффективными и даже в некоторых случаях «коронными».

По месту подачи. подача может быть осуществлена из любого места за столом: из левого угла, из центра, из правого угла. Этот момент играет важнейшую роль. Из левого угла стола подача осуществляется, как правило, «форхэнд», поскольку в этом случае игрок-правша оказывается в удобном для него положении и может ударом ракеткой справа контролировать большую часть стола. Из этой позиции осуществляются все виды подач как открытой, так и закрытой ракеткой. Исключение составляет длинная подача. Ее вариант закрытой ракеткой осуществляется из центра стола. Поддачи из правого угла выполняются практически только игроками-левшами. По высоте подброса мяча подачи бывают с низким и высоким подбросом. Поддачи с высоким подбросом мяча в современном настольном теннисе имеют широкое применение. При такой подаче мяч поднимается на высоту 1,5–2 м, и в момент падения непосредственно перед ударом по нему ракеткой мяч приобретает достаточно высокую скорость. По законам механики скорость движения ракетки и скорость движения мяча дополняют друг друга, в результате возрастает не только скорость полета мяча, но и усиливается его вращение.

С низким подбросом мяч поднимается от ладони на минимальную высоту (не менее 16 см). В этом случае, особенно при плоской подаче с верхним вращением мяч на половине стола соперника имеет достаточно малую высоту отскока, что затрудняет его прием. Поддачи с низким подбросом мяча выполняются, как правило, в левой половине стола. Спортсмен находится примерно в 30 см от стола. При подаче слева праворукому теннисисту можно довольно точно учесть ситуацию на всем столе, спрогнозировать примерные действия соперника и возможные варианты ответа на них. В исходном положении левая нога находится немного сзади правой, туловище слегка наклонено влево. Такая стойка благоприятна для поворота туловища и предплечья, в результате чего можно увеличить скорость и силу подачи. При подаче мячей различного характера исходное положение и подготовительные движения должны

быть по возможности одинаковые. В таких ситуациях сопернику на подготовительной фазе будет трудно предугадать, куда и как будет послан мяч, что усложняет прием подачи.

Подачи слева могут быть нескольких видов: быстрых длинных мячей с верхним вращением; медленных коротких мячей; быстрых мячей с нижним вращением; с правым боковым и верхним или нижним вращениями; длинных плоских мячей и комбинированная подача слева.

При подаче с низким подбросом справа спортсмен может стоять либо лицом к столу, либо боком. Независимо от расположения у стола, у правши как правило, левая нога находится впереди правой, туловище немного наклонено вперед. Рука с мячом находится перед туловищем, а рука с ракеткой за рукой с мячом. Это наиболее распространенное исходное положение при подаче справа.

Подачи с низким подбросом справа бывают нескольких видов: длинных мячей с правым боковым вращением; с левым боковым вращением; комбинированным с дополнительными нижним и верхним вращениями; плоских длинных мячей.

Подача с высоким подбросом мяча создает достаточно медленный темп игры. Это позволяет активно влиять на психофизиологическое состояние соперника и, если он не привык к такой подаче, то ему довольно трудно принять ее. При выполнении подачи с высоким подбросом прежде всего нужно обращать внимание на устойчивость полета мяча, чтобы он был подброшен как можно более вертикально и опустился впереди справа или слева от подающего. Для этого локоть руки с мячом при подбросе важно держать близко к своему боку. Необходимо следить, чтобы точка удара по мячу находилась не слишком далеко от туловища игрока. Считается, что оптимальное расстояние между точкой удара и туловищем составляет около 15-20 см в зависимости от длины руки подающего игрока. Большое значение имеет правильное сочетание движений рук в момент подброса мяча и замаха для удара ракеткой по нему для более уверенного воздействия на мяч.

Подачи с высоким подбросом справа в стойке вполборота вправо могут быть: с левым верхним боковым вращением; с левым, правым нижним боковым вращением; быстрых длинных мячей по прямой линии.

Подачи с высоким подбросом слева в общепринятой практике имеют два вида: с правым боковым верхним вращением и с правым боковым нижним вращением. При выполнении этих подач исходное положение и подготовительная фаза в основном такие же как и при подаче с низким подбросом. При подаче с правым боковым верхним вращением, когда мяч опускается до уровня головы подающего, нужно рукой с ракеткой сделать взмах слева-сверху перед туловищем направо-вниз. При прохождении ракетки перед туловищем мяч скользит по ней от правого края к левому, тем самым мячу придается заданное вращение. Для увеличения вращения мяча в момент, когда он касается ракетки, выполняется движение кистью в лучезапястном суставе в направлении движения ракетки. При подаче с

правым нижним вращением рука с ракеткой выполняет размах слева-сверху направо-вперед-вниз. Мяч скользит от правого нижнего края к левому верхнему краю. Для увеличения вращения мяча также подключается кисть, которая выполняет движение по направлению движения ракетки в завершающей фазе подачи.

Поддача в положении приседа позволяет игроку в полной мере использовать подвижность плечевого, локтевого и лучезапястного суставов. При выполнении такой поддачи ракетка соприкасается с мячом обычно ее верхней частью, придавая мячу боковое вращение. Однако нередко игроки используют ложный замах, придают мячу и нижнее и нижнее-боковое вращение. Выполняя эту поддачу, прежде всего надо следить, чтобы мяч подбрасывался вверх с отклонением от вертикали не более чем на  $45^\circ$ , иначе судья может отмечать нарушение правил подачи.

По стилю исполнения подачи делятся на простые и сложные. К простым относятся подачи, осуществляемые прямолинейным движением ракетки. Причем удар по мячу осуществляется всегда одинаковым способом в одной и той же точке. Такие подачи легко могут быть предугаданы соперником. При сложной подаче игрок всякий раз делает одно и то же подготовительное движение, но ударяет по мячу в разных точках или по-разному поставленной ракеткой (открытой или закрытой). Тем самым, одинаковые на первый взгляд подачи отличаются друг от друга по виду вращения и скорости полета мяча. В этих случаях сопернику будет трудно понять суть подачи. Кроме того, поддачу можно усложнить за счет обманного движения, имитировав завершение подачи похожей на другую.

В целом подачи в настольном теннисе очень разнообразны. Большинство из них всеми игроками выполняются довольно одинаково.

Наиболее индивидуальными являются комбинированные подачи. В них отражаются особенности техники конкретного игрока. Особенно это прослеживается в тех случаях, когда теннисист выходит на поддачу одинаковым способом, но непосредственно удар по мячу осуществляет двумя, тремя или более способами. Это часто позволяет вводить соперника в заблуждение. Он никогда не уверен в том, что ему следует ожидать от нападающего. Например, после одинакового замаха рукой с ракеткой игрок сначала выполняет короткую поддачу с нижним вращением, а вторую поддачу после такого же замаха – длинную и быструю. Или после одинакового замаха касание ракетки и мяча происходит в разных фазах подачи (чуть раньше или позже относительно ее начала). В случае, когда ракетка движется сначала вниз, а затем вверх, то при одном замахе можно выполнить две разные подачи. Если ударить по мячу на первой фазе движения (сверху-вниз), то он получит нижнее вращение. Если ударить по мячу на второй фазе движения (снизу-вверх), то мяч получит верхнее вращение. Движения при подаче бывают самыми замысловатыми, что дает огромное количество вариантов для траектории полета и вращения мяча после его контакта с ракеткой.

Важное значение имеет угол наклона лопасти ракетки и место точки касания ее с мячом (сверху, по центру или снизу). В зависимости от этого мяч будет приобретать разное вращение: верхнее, нижнее или никакого (плоская подача). Возможность регулировать вращение мяча за счет угла наклона лопасти ракетки велика и многие игроки ей пользуются. От точки касания ракетки с мячом зависит и величина его вращения. Если мяч коснулся ракетки у ближнего края относительно направления ее движения, то вращение будет выше, если у дальнего – то ниже. Для запутывания соперника можно использовать обманные концовки подачи. После того, как мяч уже начал отскакивать от ракетки, и на его полет подающий не может влиять, игрок делает быстрое движение в противоположном от полета мяча направлении, которое призвано отвлечь внимание соперника и создать у него ложное представление о характеристиках прилетающего мяча.

Короткая подача с нижним вращением выполняется таким образом, что удар производится по нижней части мяча относительно траектории его полета и направляется вперед и вниз. Во время удара ракетка находится в открытом положении. Удар осуществляется за счет резкого движения запястья, кисти и предплечья. Со стороны подающего мяч касается стола примерно в середине от концевой линии стола до сетки. Оптимально, чтобы высшая точка траектории полета мяча пришлась как раз над сеткой, а затем мяч должен достаточно круто упасть вниз за сетку на половине стола соперника. В этом мячу должно помогать замедляющее скорость полета нижнее вращение. Если при подаче мяч касается стола на половине подающего недалеко от концевой линии его стола, то при подлете к сетке он будет иметь нисходящую траекторию. В этом случае, если мяч не попадает в сетку, значит, подающий послал его слишком высоко и, соответственно, соперник сможет ответить атакующим ударом. Изменив угол наклона ракетки до нейтрального положения и, ударив по центру мяча относительно траектории полета, можно сделать «плоскую» подачу без вращения, цель которой – обмануть ожидания соперника.

При длинной быстрой подаче удар производится от предплечья с активным участием кисти по направлению строго вперед. Ракетка при этом находится или в нейтральном или немного закрытом положении. подача выполняется как можно ближе к концевой линии стола в наиболее низкой точке к его поверхности. Если быстрая подача выполняется правильно, то высшая точка траектории полета низкого и длинного мяча будет находиться точно под сеткой. Если при быстрой подаче ударить по мячу в точке высокой над столом то, соответственно, траектория его полета и отскок на половине стола соперника также будут высокими, а скорость полета мяча после отскока будет относительно медленной. Быстрой подачей надо пользоваться в тех случаях, когда есть уверенность, что соперник ее не ожидает. В противном случае, сам подающий может попасть в сложную ситуацию, получив в ответ сложный атакующий удар.



Закрывая ракетку при замахе и ударе, подающий может придать мячу верхнее вращение. Чем сильнее закрыта ракетка, тем сильнее будет вращение, приобретаемое мячом. Подавая длинный быстрый мяч открытой ракеткой можно за счет движения запястья придать мячу нижнее и боковое вращение. Эта подача применяется только для обмана соперника.

Комбинированная подача, как правило, имеет индивидуальные черты, отражая особенности техники конкретного игрока. В связи с этим спортсмену нужно пробовать подавать самыми разными вариантами, чтобы найти собственные, никем не используемые «коронные» решения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение следует сказать, что важность подачи в настольном теннисе можно сравнить с первым ходом шахматиста. В отдельных случаях это даже больше, чем первый ход в шахматах. Так бывает, когда осуществляется такая подача, за счет которой сразу выигрывается победное очко. В целом у подающего спортсмена больше шансов захватить инициативу и навязывать сопернику свою игру до окончания розыгрыша очка. Если теннисист не может выполнить хорошую, полезную для него подачу, то первым же своим движением он отдает инициативу в руки соперника. Ввод мяча в игру является обязательным элементом игры в настольный теннис. С него всегда начинается розыгрыш очка в каждой партии. Обучение технике подачи надо начинать на первом же этапе подготовки спортсмена. Сначала разучивают простую подачу. Начинаящий теннисист должен ввести мяч в игру, просто не нарушая правил подачи. Затем отрабатываются два базовых варианта подачи: короткая подача подрезкой и быстрая длинная подача. На второй стадии технической подготовки спортсмен должен выполнить более сложные варианты подачи: с боковым вращением, с высоким подбросом, в положении приседа и т. д.

Особенно важно, чтобы с первых шагов обучения теннисист выполнял подачи в соответствии с правилами соревнований. Неправильные привычки трудно исправить непосредственно на соревнованиях и, если игрок в принципе не умеет правильно выполнять подачу, он начнет после предупреждения судьи терять на своих подачах очки. Для достижения поставленной цели спортсмен подбирает несколько индивидуальных вариантов подачи, рассчитанных на игру с соперниками разных стилей, это принесет ему желаемый результат.