

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**  
140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18  
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn\_fsoigrsp@mosreg.ru

**Методическая разработка**

**Действия теннисиста по анатомическим частям тела человека**

Инструктор по спорту  
Голованов Егор Михайлович

Коломна

2023 г.

**Кисть** – в анатомии часть руки, начинающаяся от запястья. Кисть, как и каждая другая часть руки, во время исполнения удара по мячу выполняет свои, определенные функции. Кисть, совершенно «воздушная», ненапряженная (настолько ненапряженная, словно надутая резиновая перчатка) всего лишь поворачивает ракетку, создавая углы наклона ракетки, обеспечивающие соответствующие вращения:

-при нападающих ударах кисть поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое (при этом удар производится по задней и верхней части мяча) - верхнее вращение,

-при защитных ударах - из положения, когда ракетка отклонена назад на 20 - 30 градусов в почти горизонтальное положение (при этом удар производится по нижней половине задней части и по нижней части мяча) - так обеспечивается нижнее вращение.

Итак, кисть лишь поворачивает ракетку, и никаких скоростных, ударных, или вращательных функций она не несет.

**Предплечье** - часть руки от запястья до локтя.

Предплечье - самая быстрая часть руки, за счет сгибания руки в локте определяется быстрота ударного движения, величина ускорения.

Предплечье полностью выполняет свое игровое назначение - создавать скорость удара, ускорение руки и ракетки, когда продвигается в воздушном пространстве, если можно так выразиться, ребром предплечья вперед, обеспечивая тем самым оптимальные аэродинамические условия для максимально быстрого продвижения руки и ракетки вперед, как бы рассекая воздушную подушку, подобно тому, как рассекает плотный слой воды предплечье, опущенное в море, в реку и т. п.

Не случайно, лучшими корректирующими упражнениями в тех случаях, когда объяснения и показа оказывается недостаточным и предплечье продолжает продвигаться в воздушном потоке под неправильным углом, являются имитационные движения «по горлышко» в воде.

**Плечо** - часть руки от локтя до плечевого сустава.

В быту, в обиходе часто именно плечевой сустав называют плечом. Мы же будем везде в дальнейшем именовать плечом часть руки от локтя до плечевого сустава.

Плечо движется вперед, обеспечивает широкое поступательное движение ракетки вперёд, большой путь для ускорения, и определяет силу удара.

Желательно, чтобы плечо прошло во время удара максимально большой путь вперед. По существу, качество, правильность удара легко проверяется по продвижению вперед локтя. Если продвижение локтя (а значит, и плеча) вперед максимальное, - удар классный.

Так же, как и для предплечья, продвижение в воздушной массе облегчается, а мощь удара возрастает, если оно (плечо) продвигается ребром вперед.

**Туловище в настольном теннисе.** Туловище осуществляет молниеносный перенос тяжести тела с одной ноги на другую (как правило, при всех ударах справа - с правой ноги на левую, при всех ударах слева - с левой ноги на правую), обеспечивая тем самым дополнительные возможности для продвижения ракетки вперед и для увеличения ускорения.

### **Последовательность вступления в удар**

Даже, если все части руки и туловища правильно выполняют свои функциональные назначения, удар может не получиться. Далеко небезразлично, в какой последовательности отдельные части руки и туловища вступят в удар.

Первой вступает в игру кисть, ее свободный поворот «освобождает» предплечье, затем «играет» плечо, и, наконец, туловище.

Это, конечно, не означает вовсе, что между действиями отдельных частей тела есть большие временные зазоры, и интервалы - больно мало времени у спортсмена для выполнения удара, и распорядиться этим временем надо предельно рационально.

Попытки включения в удар отдельных частей руки и туловища в иной последовательности приводят к скованности, напряженности, неестественности движений.

### **Способы держания ракетки (хватка)**

Правильность хватки (способа держания) ракетки во многом предопределяет правильность выполнения ударов в настольном теннисе, а выбор типа хватки во многом предопределяет выбор стиля игры.

Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов.

В современном настольном теннисе различают два принципиально непохожих типа хватки - «европейский» и «азиатский».

**Европейская хватка.** Уже самоназвание этой хватки говорит об её исключительной популярности среди европейских спортсменов.

В 60-х - 70-х годах, поставленные перед необходимостью готовиться к встречам с ведущими европейскими спортсменами, руководители Федераций настольного тенниса ряда азиатских стран стали усиленно насаждать европейский способ держания ракетки среди спортсменов своих стран.

Многие из этих спортсменов добились выдающихся результатов на чемпионатах мира, Азии и на международных турнирах, и сейчас в странах Азии этот способ получил полные права гражданства и развивается параллельно с традиционной для азиатов хваткой «пером».

Термин «европейская хватка» стал сегодня скорее историко-географическим, он вовсе не выражает сущности этого способа держания ракетки. Однако термин этот традиционен и используется повсеместно.

Куда более чётко выражает суть описываемого способа держания ракетки другой термин - «горизонтальная хватка».

Ракетка при горизонтальной хватке вкладывается в ладонь, как рука товарища при рукопожатии. Ребро ракетки направлено в выемку между большим и указательным пальцами. Большой палец лежит по краю резиновой накладке с одной стороны плоскости ракетки, указательный - по краю другой стороны ракетки. Средний, безымянный и мизинец обхватывают и легко поддерживают ракетку за ручку, не сжимая её. Ракетка при этом находится в горизонтальном положении. (см. рис 1)

При правильном положении в руке ракетка является её продолжением и действовать ракеткой в игре будет так же легко и естественно, как если бы удар выполнялся кистью самой руки. Это положение ракетки в руке (продолжение руки) особенно важно, ибо только обхват плоскости ракетки большим и указательным пальцем ещё не гарантирует универсальных возможностей горизонтальной хватки.



Рис.1

Небольшой поворот ракетки в кисти или прогиб запястья в ту или иную сторону выводит ракетку из плоскости предплечья и делает движения неестественными, сложными, ограниченными по амплитуде. Подобные отклонения являются, на мой взгляд, серьёзными техническими ошибками и ограничивают в дальнейшем игровые возможности спортсмена.



Рис.2

Подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев обладают повышенной чувствительностью(см.рис.№2). В этом легко убедиться из житейского опыта - при желании пощупать что-либо на толщину, мягкость, ворсистость и т.п., мы, прежде всего пускаем в ход именно конечные фаланги большого и указательного пальцев. Их активность в хватке, а тем самым, и в выполнении ударов, во многом определяет специфику хватки, техники, стиля.

Активное участие подушечки конечной фаланги большого пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов слева.

Активное участие подушечки конечной фаланги указательного пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов справа.

Только хватка, при которой поверхности игровой плоскости ракетки касаются подушечки конечных фаланг и большого, и указательного пальцев, позволяет точно выполнять технические приёмы игры и слева, и справа.

Простейшие опыты подтверждают значение тонких тактильных ощущений при выполнении ударов. Стоит надеть на конечные фаланги большого и указательного пальцев обыкновенные металлические напёрстки, как точность и уверенность в игре падают даже у достаточно квалифицированных спортсменов.

**Азиатская хватка.** Так же, как и термин «европейская хватка», подобное обозначение типа хватки («азиатская») скорее говорит о географической традиционности, нежели, собственно о способе держания ракетки. В самом деле, наибольшее распространение эта хватка получила в азиатских странах (хотя, как указывалось выше, и в этих странах в последние 25-30 лет успешно развивается и хватка, традиционно именуемая «европейской»).

Выдающиеся успехи азиатских спортсменов на мировых чемпионатах пятидесятых- шестидесятых годов толкнули и многих спортсменов и тренеров в Европе на путь испытания непривычной для них хватки в своих странах (хотя, как остроумно заметил многократный чемпион мира легендарный

Виктор Варна, азиаты побеждали не благодаря применению хватки «пером», а несмотря на то, что применяли эту хватку).

Среди европейских игроков появилось немало талантливых игроков, применявших нетрадиционную для европейцев «азиатскую» хватку.

Совсем уж бессмысленным стало употребление термина «азиатская хватка» после того, как Зоя Руднова, Юдит Магош, Зоран Калинич, Марьяна Реслер стали европейскими чемпионами.

Другие, реже используемые у нас в практике и литературе термины «вертикальная хватка», «хватка пером» действительно описывают существо данного способа держания ракетки.

Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки у её основания - с одной стороны ракетки, а средний, безымянный и мизинец лежат на другой стороне плоскости ракетки. При таком положении пальцев хватка действительно напоминает держание ручки или карандаша при письме (отсюда и название хватки - «пером»), а ракетка принимает вертикальное положение в руке.(см. рис. 3)

При вертикальной хватке мало, однако, добиться вертикального положения ручки ракетки и формального обхвата «пером», необходимо ещё, как и при горизонтальной хватке, стремиться естественно слить ракетку и предплечье в единое целое.

В рамках правильного положения ракетки в руке, при котором ракетка становится естественным продолжением руки, возможны разновидности вертикальной хватки, которые не ограничивают свободу и лёгкость движений, но обуславливают технические и стилевые особенности игры.

При более открытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для активной игры слева и выполнения мощных атакующих ударов справа, однако снижаются возможности для выполнения кручёных ударов топспином. При этой разновидности «хватки пером» большой и указательный пальцы образуют «клещи» на лицевой, игровой стороне ракетки, средний палец в согнутом положении лежит посередине обратной стороны, а безымянный и

мизинец в свободно согнутом положении накладываются на средний. Эта разновидность вертикального способа держания ракетки получила в практике наименование «китайской» - её применяют многие известные китайские мастера, играющие «пером».

При более закрытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для выполнения кручёных ударов справа (в том числе, и завершающих), однако снижаются возможности для ведения темповой игры, активной игры слева, проведения мощных ударов. При этой разновидности вертикальной хватки большой и указательный пальцы обхватывают «кольцом» ручку ракетки на лицевой стороне игровой плоскости, а три выпрямленных пальца (средний, безымянный, мизинец) располагаются на обратной стороне веерообразно или сомкнутыми, но несколько сдвинутыми к краю ракетки. Такую разновидность «азиатской» хватки много лет применяли ведущие японские спортсмены, видно поэтому её принято называть «японской».

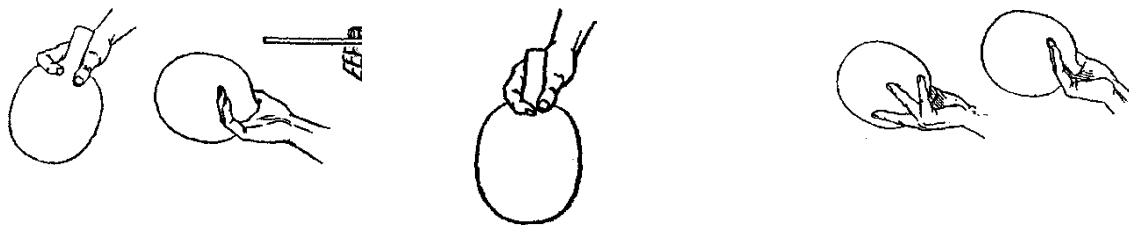


Рис.3

В последние годы всё большее распространение начинают получать комбинированные варианты вертикальной хватки, авторы которых стремятся соединить лучшие качества обеих разновидностей: возможности ведения двухсторонней мощной атаки и способность поддержания высокого темпа - от «китайской» и способность к сильному вращению мяча от «японской».

При комбинированных вариантах вертикальной хватки «клещи», образуемые большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещаются с выпрямленными тремя пальцами на обратной стороне, или наоборот, «кольцо», образуемое вокруг ручки большим и указательным



пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещается с согнутым положением трёх остальных пальцев посередине обратной стороны.

При всех разновидностях вертикальной хватки очень велика роль тактильных ощущений, при такой хватке подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев всегда активно участвуют в игре.

### **Преимущества и недостатки вертикальной и горизонтальной хватки**

Говорят, трехкратный чемпион мира японец И. Огимура сказал как-то, что если бы он начал все сначала, то стал бы играть по-европейски.

Преимущества и недостатки вертикальной и горизонтальной хваток следует оценивать по главному критерию современного настольного тенниса - по фактору времени. Преимущество во времени является решающим в современной игре. Если игра ведется в таком темпе, что у противника остается достаточное количество времени для подготовки к ответному удару, то тип хватки уже значения не имеет, результат зависит только от правильности выполнения, технического навыка.

С позиций временных вертикальная хватка дает преимущество, если спортсмен, применяющий такую хватку, не затрачивает много времени и усилий на передвижения вдоль стола, а играет напротив середины стола, как ударами справа, так и ударами слева. В таком случае игра одной стороной ракетки становится преимуществом, не затрачивается время на «переворачивание» ракетки при переходах от игры слева к игре справа и наоборот.

Если же спортсмен, применяющий вертикальную хватку, играет в правосторонней стойке в левом углу и пользуется для игры со всего стола преимущественно ударами справа, то это ведет к явной потере временного превосходства. В такой ситуации явное преимущество получает игрок, который при горизонтальной хватке широко использует ее возможности применения активной двухсторонней игры без потери времени на передвижения вдоль стола. Горизонтальная хватка облегчает соединение атакующих ударов с

промежуточными и защитными.

Наконец, при горизонтальной хватке возможен чисто защитный стиль игры.

Особым преимуществом горизонтальной хватки является удобства для нанесения атакующих ударов слева. А ведь именно во время выполнения удара слева легко замаскировать направление удара. Удар слева можно выполнять с 75 процентов игровой площади стола без особых затрат времени на передвижения и без особых энергетических трат.

Итак, если как следует, всесторонне использовать горизонтальную хватку, она дает неоспоримые преимущества.

И все же, выбор хватки дело непростое.

