

## ОСОБЕННОСТИ НАПАДАЮЩЕГО И ЗАЩИТНОГО СТИЛЕЙ ИГРЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

А. А. Белодедова (ГГУ имени Ф. Скорины)  
Науч. рук. В. С. Молчанов,  
преподаватель

В процессе тренировок у каждого игрока вырабатывается своя техника игры. В зависимости от тактики и биомеханики движений стили игры в данном виде спорта делятся на защитный и нападающий.

Цель нападающего стиля – как можно быстрее забить мяч сопернику. Главные качества, которые должны присутствовать у игрока с данным стилем – это ловкость и сила рук. Для поддержания этих качеств существует система тренировок, направленная на развитие скоростно-силовых качеств, в которой используются различные виды отжиманий, положительно влияющие на способность игрока передавать мяч с нужной силой и скоростью [1, с. 74]. Зоной передвижения, чаще всего, является ближняя и средняя зоны. Зона расположения игрока зависит от соперника и его стиля игры. Если ваш соперник с нападающим стилем игры, то нужно быть готовым отдать мяч или перейти в дальнюю зону, чтобы увеличить силу удара. Если же ваш соперник играет в защитном стиле, то нападающий находится в ближайшей зоне. Соперники с таким стилем игры не обладают высокими показателями силы удара.

Цель защитного стиля игры – пассивно передержать атаку соперника. В отличие от нападающих, защитники более спокойны и терпеливы, их игры достаточно продолжительны, поэтому им необходимо уметь бороться со своими эмоциями и стараться сыграть на усталости соперника. Зона защитника, так же как и у нападающего, зависит от соперника. Если соперник нападающий, то защитник занимает дальнюю зону. Соперник будет оказывать давление и осуществлять множество атак, поэтому если защитник будет в ближней зоне, то шансы выиграть этот мяч малы. Если же ему противостоит соперник с защитным стилем, игрок должен находиться в ближней зоне, иногда перемещаясь в дальнюю.

Таким образом, оба стиля игры имеют схожие признаки, такие как требования к развитию одинаковых физических качеств и различия, такие как зоны, в которых преимущественно располагается игрок во время игры, различия в подборе тренировочных средств и в предъявляемых психологических качествах.

### Литература

1. Коломиец, О. И. Исследование вегетативной реактивности юношей-игроков в настольный теннис с различным стилем игры / О.И. Коломиец // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 72–78.