

УДК 796.386
ББК 75.577.6
Б26

Барчукова, Г. В.

Б26 Настольный теннис для всех и каждого / Г. В. Барчукова. — Москва : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2024. — 208 с., ил.

ISBN 978-5-00129-413-9

Эта книга — приглашение в настольный теннис. Она адресована широкому кругу читателей, любителям настольного тенниса и тем, кто хочет познакомиться с этим олимпийским видом спорта.

Настольный теннис — игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем, от мала до велика. Рассказывая о ней, автор книги мастер спорта по настольному теннису, доктор педагогических наук, профессор приглашает читателей познакомиться с этой удивительной игрой, увлечься ею, избрать ее своим спутником в мир здоровья, бодрости и красоты движений.

Книга обращена ко всем, кто хочет овладеть основами игры в настольный теннис. Она в доступной форме знакомит с историей, основами техники, тактики и правилами игры, дает советы, как научиться играть, как подружиться с ракеткой и самым маленьким из всех мячей и сделать их своими друзьями на всю жизнь, и еще о многом.

Книга ориентирована на широкий круг занимающихся физической культурой и спортом: школьников, студентов, спортсменов, тренеров, преподавателей физической культуры, любителей спорта.

УДК 796.386
ББК 75.577.6

ISBN 978-5-00129-413-9

© Барчукова Г.В., 2021
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2021

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
Предисловие	6
Глава 1. Из истории настольного тенниса	8
Глава 2. Игра для всех.....	15
Глава 3. С чего начать.....	23
Игровая площадка	23
Стол	24
Ракетка	26
Накладки	27
Мяч.....	30
Форма игроков	31
Глава 4. Учитесь передвигаться в игре.....	32
Глава 5. Играйте правильно.....	39
Хватка.....	39
Секреты маленького мяча	43
Срезка.....	45
Срезка слева.....	46
Срезка справа	49
Накат	51
Накат слева	52
Накат справа.....	54
Подача	56
Топ-спин	61
Топ-спин справа.....	62
Топ-спин слева	64
Подставка.....	65
Подставка слева.....	66
Подставка справа.....	66
Подрезка	67
Подрезка справа.....	68
Подрезка слева	70
«Свеча»	71
Несколько советов по технике	73

Глава 6. Играйте думая	75
Тактика одиночной игры	77
Сила воли плюс характер	88
Глава 7. Что такое тактика парной игры?	99
Учитесь передвигаться в паре.....	100
Какова расстановка игроков в паре?.....	103
Как проводить командные соревнования	106
Глава 8. Совершенству нет предела	109
Что такое разминка?	111
Имитационные упражнения.....	120
Как быстрее научиться играть?.....	123
Тренажеры	138
Что такое самоконтроль?.....	144
Советы занимающимся	147
Глава 9. Играем на счет	150
О правилах соревнований	150
Секреты профессионала.....	152
Знакомимся с организацией и проведением соревнований	153
Спортивный разряд	162
Глава 10. Напутствие	164
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Чемпионы СССР и России по настольному теннису	165
Приложение 2. Мозаика чемпионов.....	179
Приложение 3. Результаты Олимпийских игр по настольному теннису 1988–2016 гг.	198
Приложение 4. Рекорды настольного тенниса	203