

**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**

**Важные аспекты в игре настольный теннис на начинающих спортсменов**

Инструктор по спорту  
Голованов Егор Михайлович

Коломна  
2023 г.

Настольный теннис (НТ) — увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Сведения о развитии НТ очень противоречивы. До сих пор остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не подтверждают. В 16-ом веке в Англии и Франции была популярна игра в мяч с перьями (позднее резиновый), но без определенных правил.

Существует предположение о происхождении названия игры "теннис" — связано оно с тем, что в игре участвовали 10 игроков (ten — десять), по 5 на каждой стороне площадки. Игра на воздухе. Вскоре теннис с открытого воздуха перешел в помещение. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках трудно было играть, вот и появилась игра для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее играли на двух столах, расположенных на расстоянии друг от друга. Спустя какое-то время столы сдвинули, а между ними натянули сетку. В 1891 г. англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент на игру, получившую название "пинг-понг". Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку. Мощный толчок в развитии НТ получил в 1894 г. благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч, легкий и упругий, что позволило в три раза уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Для оклеивания игровой поверхности применяли пергамент, кожу, велюр и др. материалы.

В 1903 г. на ракетку стали наклеивать резину, что значительно повлияло на развитие техники игры. А помог этому простой случай.

Участник лондонского турнира мистер Гуд возвращался домой после очередных игр. От усталости болела голова, Гуд зашел в аптеку за лекарствами и обратил внимание на резиновую прокладку для сдачи мелочи. Тут и родилась идея. Купив у аптекаря резину, Гуд принялся за реконструкцию ракетки: снял пробку и с обеих сторон наклеил резину. На следующий день Гуд выиграл турнир, победив всех соперников. Так постепенно совершенствовались инвентарь и техника игры. В России настольный теннис появился в конце 19 в. Еще в 1860 г. в Петербурге открылся клуб "Крикет и лаун-теннис". В конце 90-х пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты. В феврале 1948 г. Комитет по делам Физкультуры и Спорта утвердил новые правила соревнований в соответствии с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом. Были стандартизированы высота стола и размеры сетки (длина — 2,174 см, ширина — 152,5 см, высота сетки 15,5 см). Счет заменен на международный, с набором 21 очко в каждой партии. Длительность партии не более 20 минут. В феврале 1950

г. в Вильнюсе состоялось первое личное первенство, приняли участие сильнейшие теннисисты (64 мужчины, 32 женщины). В 1954 г. советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать в чемпионатах Европы и мира. Настольный теннис стал динамичной атлетической игрой, требующей хорошей выносливости. Вместе с тем, это чудесное средство активного отдыха.

Для занятий НТ необходимы: стол, сетка, мяч, ракетки.

По правилам соревнований стол должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152,5 см, высотой 76 см (размер пришел из Англии). Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, темного, желательно зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета по краям и среднюю линию для парной игры параллельно боковым линиям. Главный критерий качества стола — равномерный отскок мяча. Проверяют это следующим образом: мяч, уроненный с высоты 30,5 см (1 фут), должен отскочить на высоту не меньше 23 см. Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15,25 см. Сетка плетеная, с квадратными клетками. Нижний край должен вплотную прилегать к поверхности стола. Очень важно подобрать ракетку, ведь она должна стать удобным продолжением руки. Поэтому при выборе учитывают свои индивидуальные особенности — длину руки, силу мышц, размер кисти и стиль игры.

Фанера, из которой делают ракетки, может быть из 3 – 9 слоев различных пород дерева. От того, как эти слои чередуются, зависит скорость отскока, удобство управления полетом мяча. Для улучшения упругости основания (деревянной основы) ракетки и убыстрения отскока мяча иногда применяют вместо 1 – 2 слоев графитовые прослойки. Особое признание у теннисистов получила ракетка “сэндвич” (что значит “бутерброд”) с двухслойными накладками: верхней — из резины, нижней — из пористой губки. Верхний слой может быть наклеен пупырышками наружу (“прямой сэндвич”) или внутрь — “оборотный сэндвич”. Такая ракетка используется игроками высокого класса, у ведущих теннисистов. Игровая поверхность твердая, за счет этого высок коэффициент трения. Благодаря этому добиваются мощного вращения и высокой скорости полета мяча. Ракетка может быть любой формы, размера и веса. Изготавливается из целого куска фанеры. Наиболее ходовые размеры ракетки: длина 26 – 30 см, ширина 15 – 17 см, вес 160 – 200 г. Игровая часть называется зеркалом. По правилам соревнований накладки на ракетке должны быть разного цвета. За ракеткой нужно ухаживать, беречь от механических повреждений, солнечных лучей. Хранить в чехле, время от времени протирать накладку ватным тампоном, смоченным в воде. Мяч весит всего 2,5 грамма, изготавливается из матового целлулоида белого цвета или особого сорта пластмассы. Для любителей выпускают разноцветные шары, даже в клеточку. Но для спортивной игры нужен белый мяч. Шов должен быть гладким и

проходить посередине мяча. Если в мяче образовалась вмятина, ее можно устранить таким образом: опустить мяч в горячую воду (расширившийся воздух внутри выпрямит помятую половину мяча) или подержать мяч помятой частью над огнем зажженной спички. Треснувший мяч тоже можно починить. Для этого можно растворить в нитроклее кусочек от старого мяча и этим раствором замазать трещину. Когда раствор затвердеет, место склейки аккуратно зачистить мелкой наждачной бумагой. Главное требование к одежде игроков — чтобы она была удобной, не сковывала движений и хорошо впитывала влагу. Для ног нужна легкая обувь на резиновой подошве, что позволяет тормозить при резких быстрых перемещениях.

В технике настольного тенниса существует два основных направления игры — азиатское и европейское. Название происходит от способов держания ракетки или хватки.

Европейская хватка — горизонтальная, при ней ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный — вытянут вдоль края ракетки, а большой — расположен на другой стороне. Эта хватка удобна тем, что позволяет играть одинаково эффективно обеими сторонами ракетки. Часто называют “хваткой ножа”. При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку так, как обычно держат авторучку, поэтому часто ее называют “хваткой пера”. Остальные 3 пальца располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Этот способ дает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Но мячи удобно отбивать лишь одной стороной ракетки. В европейском НТ и в нашей стране хватка пером непопулярна.

Сила и точность ударов зависят от того, какой частью ракетки будет выполнен удар.

Все удары, используемые в НТ, можно разделить условно на 2 группы:

- основные удары;
- дополнительные удары.

К основным техническим приемам относят, прежде всего, — срезку слева, срезку справа, накат слева, накат справа.

Мяч, который пробивным ударом закрутили вверх, получает поступательное верхнее вращение. О мяче, летящем таким образом, говорят: “крученный”. Он летит по более выпуклой траектории и падает на стол под значительно большим углом, чем летящий плоско, а отскакивает от стола под меньшим углом, но выше, чем после других ударов. Траектория полета мяча резаного (который имеет нижнее вращение) более пологая, угол приземления обычно меньше угла приземления крученого и плоского мяча. Однако отскакивает резаный мяч под большим углом, чем приземляется. После отскока резаный мяч может сохранить прежнее вращение или превратиться в крученный.

Самый легкий для освоения удар — срезка слева. Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Такой мяч называют резаным, потому удар и получил название срезка. Движение, которое выполняется при этом ударе, похоже на аналогичное движение, когда что-нибудь срезаем.

Этим приемом отражают мяч, летящий без вращения или имеющий нижнее вращение. Срезку слева выполняют из такой стойки: туловище нужно развернуть вполоборота влево и немного наклонить вперед. Ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, правая впереди. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При замахе руку с ракеткой согнуть и поднять к левому плечу, а, выпрямляя, опустить вперед – вниз. Траектория движения ракетки должна быть дугообразной, а не прямолинейной. В начале движения “нос” ракетки поднят к плечу, а в конце направлен туда, куда посылается мяч — в левый угол, середину или правый угол стола.

Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполоборота вправо и немного наклонено вперед. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимают вверх до уровня плеча, а, выпрямляя, опускают вперед – вниз. Более активная работа кисти в момент удара придаст мячу большую скорость вращения. Нужно научиться не выставлять при замахе локоть вперед, это помогает правильно выбрать угол наклона ракетки.

Это уже более сложный технический прием, т. к. движение руки несколько неестественно.

Накат относится к атакующим, нападающим ударам. Это один из основных технических приемов, с помощью которого ведется розыгрыш очка. Им можно перебрасывать мяч на другую сторону стола, отражать срезки и накаты противника, принимать подачи и контратаковать (в этом случае прием будет называться контрнакатом).

Движение при выполнении наката своеобразно: как будто мяч проглаживается ракеткой снизу вверх, обкатывается. Этим приемом удобно выполнять атакующие удары в ближней зоне и по коротким мячам. Накат слева выполняют из левосторонней стойки: при замахе ракетку опускают немного вниз, к левому боку. Удар производится движением руки с ракеткой снизу – вверх – вперед. “Нос” ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара — вверх – в сторону.

Накат справа также один из основных атакующих ударов, которым можно выиграть очки. Выполняют из правосторонней стойки. При замахе рука отводится к правому бедру. Движение идет снизу вверх – вперед и заканчивается как бы у головы. В этом ударе более активно работает кисть и плечо.

Подача — главный технический прием, с которого начинается игра на счет. Основная задача этого приема — введение мяча в игру. За партию принимать и подавать приходится в среднем 25 – 30 раз. Поэтому без хорошей подачи не может быть хорошей игры на счет. подача — это единственный удар, который не зависит от действий соперника. В последнее время подача стала

важным атакующим приемом, позволяющим выиграть очко. Стараясь сбить с толку соперника, при выполнении подачи игроки делают дополнительные обманные движения.

Техника выполнения подачи делится на 2 части: подброс мяча и сам удар.

Существуют некоторые правила подачи мяча:

мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные втянуты и плотно сомкнуты. Руку держат перед собой или сбоку от себя. Обязательно нужно проследить за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекла продолжение задней линии стола и не находилась над столом — в этих случаях подача не будет считаться правильной.

Мяч подбрасывают на любую высоту не ниже 16 см от уровня стола.

Существует множество подач, которые различаются:

по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом, “маятник”, “веер”, “челнок”;

по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: верхняя, нижняя, нижнебоковая и т. п.

Подачи прямым ударом выполняются справа и слева движениями, аналогичными приемам срезка и наката.

Подача “маятник” получила название от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. Эта подача позволяет придать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом — в начале, середине или конце движения. От этого зависит и тип вращения.

Подача “веер”. Эту подачу выполняют обычно только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Если подачу выполняют в левую сторону, тогда теннисист становится лицом к столу.

Топ-спин

Конечная цель большинства ударов — это выигрыш очка. Если не считать обманных приемов, теннисисты стремятся выиграть очко за счет силы удара по мячу. Но чем сильнее удар, тем вероятнее промах. Поэтому, с одной стороны, удар должен быть как можно более сильным, а с другой — не утратить точности. Вот тут и помогает вращение мяча. Само по себе оно не меняет силы удара, а лишь увеличивает точность попадания. Увеличение скорости верхнего вращения позволяет играть точно и выполнять сильнейшие удары. Таким свойством обладает топ-спин — самый мощный и эффективный удар в современном настольном теннисе.

Топ-спин (top-spin) в переводе с англ. означает “верхнее (высшее) вращение”. Впервые этот прием показали японские спортсмены на чемпионате мира в 1961 г. Это очень сложный технический прием. Его трудно выполнить, еще труднее ответить на него. Мяч, получивший сверхсильное высшее

вращение, имеет выпуклую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок. Этот прием часто используют для начала или завершения атаки.

Различают быстрый топ-спин, зависающий, боковой, ложный (или обманный), когда игрок только делает вид, что выполняет топ-спин. Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Но его отличает большой замах, движение руки почти полностью направлено вверх. А для того, чтобы мяч больше вращался, удар по нему нужно выполнять по касательной, ракетка должна как бы скользнуть по нему с максимальным ускорением, а не бить. А для того, чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, нужно активно работать туловищем, поворачиваясь во время удара.

Подставка — один из самых старых ударов. Относится больше к вспомогательным и защитным приемам игры. Суть его заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, чтобы соперник не смог продолжить атаку, допустил ошибку или вынужден был применить такой ответный удар, который смог бы облегчить игроку контратаку. Название этого приема обусловлено сутью самого движения: ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее.

Подставкой принимают обычно хорошие мячи, которые после отскока не вылетают за пределы стола. Выполняют ладонной и тыльной стороной ракетки.

Различают подставку активную и пассивную. Если просто подставить ракетку под мяч, это будет пассивный удар. А если ракетку поворотным движением кисти и предплечья продвинуть вперед, накрывая ею мяч, то получится быстрая активная подставка. При этом выполнении подставки движения ног и туловища минимальны, удар выполняется практически без замаха.

Подрезку используют для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов на средней и дальней дистанции от стола. Мячу придается низкая траектория полета и сообщается нижнее или нижнебоковое вращение. По форме движения она аналогична срезке, только выполняется дальше от стола и с более широкой амплитудой движения.

Основная цель этого технического приема — обеспечить надежное отражение мяча, затруднить сопернику выполнение завершающих ударов.

Подрезку слева выполняют из стойки для ударов справа: левая нога немного выставлена вперед, вес тела на правой ноге, туловище развернуто и чуть отклонено вправо. Рукой с ракеткой делается замах вверх — назад до уровня плеча, а потом сверху — вниз — вперед делается ударное движение, ноги сгибаются в полуприседе. Удар наносится нижней половиной ракетки по нижней части мяча.

Существует интересный, но редко используемый технический прием — “свеча”. Так называют прием, при котором мячу можно придать сильное вращение верхнее (крученая “свеча”) или нижнее (резаная “свеча”), что

затрудняет его прием. Обычно относится к защитным приемам. Его применяют в тех случаях, когда игроки вынуждены очень далеко отойти от стола или когда не остается времени для подготовки к активному отражению мяча.

В такой ситуации широким движением снизу–вверх стремятся перебросить мяч сопернику по крутой траектории. Во-первых, для того, чтобы выиграть время для подготовки к следующему удару, во-вторых, в надежде, что высоко отскочивший мяч, вынудит соперника допустить ошибку. “Свечи” можно проводить и справа, и слева.

За это время важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика игры. Основной принцип тактики — целесообразное использование своих возможностей с учетом сил противника.

Тактика — это средства, формы и способы ведения игры.

Средства ведения игры — это технические приемы. Все технические приемы по тактической направленности делят на атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные.

Способ ведения игры — нечто общее в тактике отдельных игроков, несмотря на индивидуальный стиль ведения игры. В НТ игроков принято делить на представителей наступательного стиля, защитного стиля и универсальных.

- Игроки нападающего стиля — это те, кто разыгрывает мячи в быстром темпе, стремится владеть инициативой на протяжении всей игры и при дальнейшей возможности атаковать и контратаковать.

- Представители защитного стиля мало рискуют, выжидают ошибок соперника, придерживаются точных стабильных действий, долго разыгрывают очко.

- Универсальные игроки — это те, кто сочетает защитные действия с нападением и контрнападением. При активной защите игрок не выжидает ошибок соперника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Стиль игрока зависит от его характера, темперамента.

Тактика розыгрыша мяча — сложный и разнообразный раздел тактики игры. В НТ приняты различные тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, “зажим”, программирование действий.

Вариант “смена игрового ритма” используют для того, чтобы не дать сопернику приспособиться к новому. Аритмичное ведение игры приведет соперника к ошибкам, этим надо воспользоваться.

Вариант “бескомпромиссная игра” хорош в игре против сильного противника. Здесь играют открыто, стремясь использовать свои сильные технические приемы против слабых сторон противника.



Вариант “зажим” используют тогда, когда у соперника явно хромает техника. Например, слабый удар слева. В этом случае, все удары стремятся направлять в это сторону, это не даст сопернику возможности использовать те технические приемы, которыми он хорошо владеет.

Встреча соперников начинается со жребия. Спортсмен, которому выпало право выбора, может выбрать:

- подачу, прием подачи (в этом случае соперник выбирает сторону), либо сторону (тогда соперник выбирает подачу);
- предоставить сопернику право первоначального выбора.

Мяч вводится в игру из-за задней линии стола. Запрещается подавать мяч без подброса, при подаче выполнять дополнительные шаги. Подачу переигрывают, если мяч коснулся сетки или стойки, даже если он перелетает на другую сторону стола, розыгрыш очка продолжается с момента подачи до выигрыша его одной из сторон. Право быть подающим переходит к каждому играющему через каждые 5 разыгранных очков. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 21 очко при преимуществе не менее 2 очков (например, 21:19).

Очко считается выигранным, если соперник совершит одну из следующих ошибок:

- коснется мяча ракеткой или кистью, держащей ракетку до того, как мяч ударится об стол;
- отражая мяч, не попадет им на другую игровую поверхность на другой стороне стола;
- отражая мяч, поймает его на ракетку, а затем отобьет или тронет более одного раза;
- не успеет отразить правильно посланный мяч после первого отскока на своей стороне;
- во время розыгрыша очка дотронется до игровой поверхности стола свободной рукой (без ракетки);
- во время розыгрыша очка коснется мяча любой частью тела, находящейся над столом, за исключением кисти руки, держащей ракетку;
- если заденет сетку, ее стойку или стол на стороне соперника чем-либо, кроме мяча во время розыгрыша очка.

Матч играется из 3 или 5 партий. Для победы необходимо выиграть 2 из 3 или 3 из пяти разыгрываемых партий.

Встречи детей, подростков, людей пожилого возраста и командные встречи состоят только из 3 партий. Крупные соревнования (чемпионаты мира, Европы, первенства страны и т. п.) проводят в 5 партий.

В каждом виде спорта есть свои рекорды. Они устанавливаются и побиваются, держатся иногда минуты, а иногда годы. Есть свои своеобразные рекорды и в НТ.

У женщин рекорд быстрой игры — 148 ударов за 60 сек. принадлежит английским теннисисткам Линде Ховард и Мелоди Люди (установлен 11 октября 1977 г.)

Рекорд длительности мужской парной игры (101 час 1 мин. 1 сек.) между парами Лаисе-Фия и Воррен-Веяр зарегистрирован в США в 1979 г.

Самый долгий розыгрыш одного очка был зафиксирован 14 марта 1936 г. на чемпионате мира в Праге между польским теннисистом А. Эрлихом и румынским спортсменом П. Факашем. Они безошибочно перебивали мяч через сетку 1 час 58 мин.

Самым быстрым игроком в НТ признан английский спортсмен Десмунд Дуглас. Вместе с другом Ники Ярвисом в 1976 г. в Лондоне он продемонстрировал самый быстрый темп игры — 162 удара за 60 сек.