ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тема 7.1 Настольный теннис

Введение

Настольный теннис (пинг-понг) — один из наиболее доступных и массовых видов спорта, включённый в программы физического воспитания в школах и вузах. Занятия настольным теннисом способствуют развитию координации движений, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, а также улучшают зрительно-моторную координацию и концентрацию внимания. Игра имеет выраженный оздоровительный эффект при соблюдении техники безопасности и правильной дозировке нагрузки.

Историко-спортивный обзор

Настольный теннис зародился в конце XIX века как салонная игра в Англии. Первые правила были опубликованы в 1880–1890-х годах. В 1926 году основана Международная федерация настольного тенниса (ITTF). С 1988 года настольный теннис — олимпийский вид спорта. В России игра активно развивается с середины XX века, отечественные спортсмены традиционно входят в число лидеров мирового рейтинга.

Инвентарь и оборудование

Для игры необходимы:

- **Стол**: длина — 2,74 м, ширина — 1,525 м, высота — 0,76 м. Поверхность матовая, цвет — тёмно-зелёный, синий или чёрный; по центру — сетка.
- **Сетка**: высота — 15,25 см; верхний край натянут туго, без провисания.
- **Мяч**: диаметр — 40 мм, масса — 2,7 г, материал — пластик (ранее — целлулоид), цвет — белый или оранжевый.
- **Ракетка**: состоит из деревянного основания и накладок из резины (с пупырышками или гладкой). Толщина резинового слоя регламентирована правилами ITTF.

Основные правила игры

- Матч состоит из нечётного количества партий (обычно 3, 5 или 7).
- Партия играется до 11 очков; при счёте 10:10 подача переходит после каждого розыгрыша до достижения преимущества в 2 очка.
- Подача: мяч подбрасывается вертикально не менее чем на 16 см, удар наносится так, чтобы мяч сначала коснулся своей половины стола, затем перелетел через сетку и коснулся половины соперника.
- Очко присуждается сопернику при ошибке: попадание мяча в сетку при подаче, двойной отскок на своей стороне, удар до касания мячом стола, касание стола свободной рукой, сдвиг стола.

- В парной игре подача выполняется по диагонали, партнёры отбивают мяч поочерёдно.
- Правильная подача- мяч должен свободно лежать на открытой, плоской ладони неподвижной свободной руки выше уровня игровой поверхности позади концевой линии подающего.
- Подающий должен подбросить мяч только рукой, не придавая ему вращения, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки. Подающий должен ударить мяч так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем пролетев над сеткой, коснулся стола принимающего, а в парных играх; мяч коснулся последовательно «полуплощадки» подающего, а затем «полуплощадки» принимающего.
- Правильный возврат мяча – поданный мяч должен быть отражен принимающим между первым и вторым отскоками на стороне принимающего так, чтобы он пролетел над сеткой и коснулся половины стола соперника сразу после сетки.
- Переигровка- розыгрыш переигрывается, если:
- - при подаче мяч коснется сетки.
- Партия- партию выигрывает игрок (пара) первым набравшей 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который наберет на 2 очка больше соперника (пары).
- Встреча- ее проводят на большинство из 3,5,7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок, первым одержавшим победу в 3-х партиях. Во встрече из 7-и партий выигрывает игрок, одержавшим победу в 4-х партиях.
- Выбор подачи, приема и сторон – определяется жребием. После каждых 2-х засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим и так до конца партии или до 10 очков. В парных встречах при каждой смене подачи предыдущий принимающий должен стать подающим, а партнер предыдущего подающего- принимающим. Игрок (пара) начинающий партию на одной стороне, следующую партию этой встречи должен начинать на противоположной стороне, а в последней партии игроки (пары) должны поменяться сторонами, как только один из них (пара) первым наберет 5 очков.
- Правило активизации (ускорения) игры
- Это правило игры вводится в действие, если партия не заканчивается в течение 10 минут, если только в этой партии оба игрока (пары) не набрали как минимум 9 очков. Впоследствии каждый игрок (пара) должен подавать поочередно для розыгрыша только 1 очко, и если розыгрыш не завершится до того, как принимающий игрок (пара) выполнит 13 правильных возвратов, подающий проигрывает очко.

Техника игры

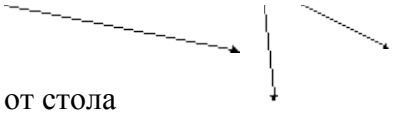
1) Способы держания и выбор ракетки
* **горизонтальная** (жесткий хват * ракетка с жесткой пупырчатой
мягкий хват) резиной (юные спортсмены)
* **вертикальная** (пером: малые * сильный и слабый отскок
* **клещи**, большие клещи) * ракетка с комбинированными нак-
ладками – «сэндвичи»
* **с прямыми, обратными накладками**

и комбинированные (с 2-х сторон
накладку)

2) Вращение мяча и удары по нему
* боковые вращения (нижние * со встречным поступательным
при ударе слева или справа) вращением:
а) удары: накат, топ-спин, контртоп-спин, толчок, подставка.
Удары: с полулета, в верхней точке траектории полета мяча, по опускающемуся мячу.
Когда мяч за пределами стола.

3) Перемещения:

ИП



Высокие Низкие
Игроки стоят на расстоянии Игроки близко к столу стоят
от стола

4) Способы перемещений:
- шаги
- прыжки одношажные
- выпады двухшажные
- броски (прыжок за отскочившим
мячом)

5) Техника подач:
- с верхним вращением мяча
- с боковым вращением мяча
- с нижним вращением мяча
- со смешанным вращением мяча.

6) Удары справа
- накатом
- накатом по мячу с обратным вращением
- топ- спин
- топ-спин с обратным вращением
- контртоп-спин (удар вперед-вверх)

7) Удары слева
* с обратным вращением из ближней зоны
* с обратным вращением из средней зоны
* с обратным вращением из дальней зоны.

Стойка и перемещения

- Стойка — полусогнутые ноги, лёгкий наклон корпуса вперёд, вес тела смещён на носки.
- Перемещения — приставные шаги, переступания, короткие выпады; прыжки применяются редко.
- Важно сохранять баланс и быстро возвращаться в исходное положение после каждого удара.

Основные технические приёмы

1. **Подача**. Вариации: прямая, «маятник», «челнок». По вращению — с нижним, верхним, боковым. По длине — короткая, средняя, длинная. Подача — ключевой тактический элемент, задающий темп розыгрыша.
2. **Накат справа/слева**. Удар с верхним вращением, выполняется в высшей точке отскока мяча. Траектория ракетки — снизу вверх и вперёд.
3. **Подрезка**. Удар с нижним вращением, используется для контроля длины и снижения темпа. Ракетка движется сверху вниз и вперёд.
4. **Топ-спин**. Мощный атакующий удар с сильным верхним вращением; требует хорошей работы корпуса и ног.
5. **Подставка**. Пассивный приём, при котором угол ракетки почти перпендикулярен траектории мяча; используется для быстрой контратаки.
6. **Свеча и укороченный удар**. Тактические приёмы для смены ритма и длины мяча.

Тактика игры

Тактика строится на сочетании атакующих и защитных действий:

- **Атака**: быстрые серии накатов, топ-спины, выходы к столу, использование углов стола.
- **Защита**: подрезка, «плоские» удары, удержание мяча в игре, провоцирование ошибок соперника.
- **Смена ритма**: чередование быстрых и медленных мячей, изменение вращения и направления.
- **Парная игра**: чёткое разделение зон ответственности, синхронные перемещения, использование диагональных подач и перекрёстных ударов.
- Стол- длина 2 м 74 см, ширина 1м 525 см, высота от стопа 76 см. Ширина кромки линий (боковой и концевой линии) – 2 см.
- Для парных игр каждая половина должна быть разделена на две равные «полуплощадки» белой центральной линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям.
- Комплект сетки состоит из собственной сетки, подвесного шнура и опорных стоек. Сетку подвешивают на шнур, привязанной с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15.25 см; длина выступающих частей стоек не должна превышать 15.25 см в сторону от боковых линий. Верх сетки по всей ее длине должен находиться на высоте 15.25 см над игровой поверхностью.
- Мяч – он должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча – 2,7 гр.
- Ракетка- может быть любого размера, формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. По крайней мере, 85% лопасти по толщине должна быть из натурального дерева.
- Армирующий слой должен быть не более 7,5% общей толщины и не превышать 0,35 мм. Сторона лопасти должна быть покрыта обычной однослойной пупырчатой резиной с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 2 мм, либо двухслойной резиной типа «сэндвич» с пупырышками внутрь или наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм.
- Игровое пространство:
- а) для всероссийских соревнований – длиной 12 м и шириной 6 м. Высота не менее 4 м;
- - для республиканских и областных соревнований- длиной 10,5 м и шириной 5 м.
- Высота не менее 4 м.
- - для городских и районных соревнований – длиной 8 м и шириной 5 м.

- Освещенность игровой поверхности должна быть равномерной и составлять не менее 600 люкс, а освещенность всей игровой площадки – как минимум 400 люкс.

Методика обучения

Обучение строится по принципу «от простого к сложному»:

1. **Ознакомление с инвентарём и правилами**, имитационные упражнения без мяча (движения ракеткой, стойки, перемещения).
2. **Отработка подачи** — сначала без соперника, затем с партнёром; акцент на стабильность и вариативность.
3. **Приёмы у стенки или с тренажёром**: накат, подрезка, подставка.
4. **Работа с партнёром**: сначала по заданным траекториям, затем — свободные розыгрыши.
5. **Тактические упражнения**: смена длины и вращения, игра на точность.
6. **Учебные матчи** с фиксацией ошибок и разбором.

На начальном этапе важно формировать правильную технику и избегать закрепления ошибок.

Физическая подготовка теннисиста

Для настольного тенниса важны:

- **Быстрота реакции и стартовая скорость** — короткие ускорения на 3–6 м, челночный бег.
- **Координация и ловкость** — упражнения с мячами, жонглирование, работа на ограниченной площади.
- **Сила кистей и предплечий** — резиновые эспандеры, лёгкие гантели, имитация ударов с утяжелителями.
- **Общая выносливость** — интервальные нагрузки, кросс, велотренажёр.

Специальная подготовка включает имитацию игровых ситуаций и работу над серийной скоростью.

Техника безопасности и врачебный контроль

- Перед занятием обязательна разминка: ходьба, бег на месте, круговые движения в суставах, динамическая растяжка.
- Обувь — с нескользящей подошвой, одежда — не стесняющая движений.
- Запрещено играть при острых травмах, головокружении, повышенной температуре.
- При появлении боли в суставах или мышцах — прекратить нагрузку и обратиться к врачу.
- Необходимо соблюдать дистанцию между игроками и зрителями, не допускать столкновений при активных перемещениях.

Оздоровительный и воспитательный эффект

Регулярные занятия настольным теннисом:

- улучшают функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развивают глазомер, периферическое зрение и способность к концентрации;
- воспитывают самодисциплину, умение управлять эмоциями, волю к победе и уважение к сопернику.