МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ПРИНЯТЫ
на заседании методического совета
Протокол № 6
от «15» 01 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С.Муртазалиев
«15» 01 2026 г.

Методические рекомендации по настольному теннису



г.Грозный, 2026г.

Содержание

№ п/п	Содержание	Стр.
1	История тенниса	3 - 4
2	Как играть в настольный теннис: правила и советы для начинающих	4 - 5
3	Инвентарь	5 - 7
4	Правила подачи и приема мяча	7 - 8
5	Особенности игры в паре и советы для начинающих в теннис	8 - 9
6	Учиться играть лучше в группе или на индивидуальных тренировках?	9 - 10
7	Список использованной литературы	10

1. История тенниса

От античности до "сферистики": долгий путь настольного тенниса

История настольного тенниса, вопреки расхожему мнению, не начинается с викторианских салонов. Её корни уходят гораздо глубже, в те времена, когда люди впервые взяли в руки мяч и подобие ракетки.

Древние игры с мячом

Ещё в Древней Греции и Риме существовали игры, где маленький мяч перебрасывался через сетку с помощью различных приспособлений. Конечно, это были не те ракетки, к которым мы привыкли, но принцип был тот же: отбить мяч, не дать ему упасть на своей стороне. Эти игры были не просто развлечением, но и способом поддерживать физическую форму, развивать ловкость и реакцию.

Средневековье и Новое время: предшественники тенниса

С течением времени игры с мячом эволюционировали. В Средние века и Новое время в Европе появились игры, которые можно считать прямыми предшественниками современного тенниса. В Англии это были "филд-теннис" (игра на открытом воздухе) и "корт-теннис" (игра в закрытом помещении). Во Франции, Испании и Италии популярностью пользовались "лонг-пом" и "курт-пом" – игры, где мяч отбивался ладонью или специальной перчаткой.

Рождение "сферистики"

Переломный момент наступил в 1874 году, когда англичанин Уингфилд разработал правила новой игры, которую назвал "сферистикой". Эта игра была уже очень близка к современному теннису, с чёткими правилами, разметкой корта и использованием ракеток. "Сферистика" быстро завоевала популярность и стала отправной точкой для развития тенниса, а затем и настольного тенниса, который мы знаем сегодня.

Таким образом, история настольного тенниса – это не просто история одной игры, а увлекательное путешествие сквозь века, от древних забав до современных спортивных состязаний. Это история человеческой изобретательности, стремления к совершенству и любви к игре.

В 1875 году произошли значительные изменения в правилах игры, благодаря чему она получила новое название — «лаун-теннис», что в переводе с английского означает «лужайка». Именно этот год Международная федерация тенниса официально признала датой рождения современного тенниса. Сегодня этот вид спорта пользуется огромной популярностью по всему миру. Крупнейшие международные соревнования привлекают множество участников и болельщиков. Лучшие теннисисты планеты отличаются высокой физической подготовкой, атлетическим телосложением, молниеносной реакцией, а также отличной подвижностью и ловкостью. Они

демонстрируют мощную и точную игру в атакующем стиле, обладая тонким пониманием игровых ситуаций и постоянно проявляя творческий подход.

Самыми престижными турнирами считаются Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании и США. Австралийский турнир славится своей современностью и любовью игроков, французский — яркостью и демократичностью, Уимблдон — статусом самого старейшего и традиционного, а американский чемпионат — наибольшей посещаемостью и медийным вниманием. Теннисист, сумевший за один сезон выиграть все четыре этих турнира, получает почетное звание обладателя «Большого шлема». Первые спортсмены, достигшие этого выдающегося результата, были австралийцы Род Лейвер в 1962 и 1969 годах, а также Маргарет Смит-Корт в 1970 году.

До революции ракетка и мяч были скорее атрибутами высшего общества, чем развлечением для всех. С наступлением новой эпохи в стране, теннис перестал быть уделом избранных и открыл свои двери для широких масс. Настоящий расцвет игры пришелся на конец 70-х и начало 80-х годов прошлого века. Тогда же появились и первые звезды советского тенниса, чьи имена навсегда вписаны в историю: С. Мальцева, Е. Александрова, Н. Теплякова, Н. Белоненко, Е. Кудрявцев, Б. Новиков, Э. Негребецкий, Н. Озеров, С. Андреев и другие.

Знаковым событием стало участие советских спортсменов в международных турнирах в 1958 году. Это было первое официальное выступление за рубежом, организованное по правилам Международной федерации тенниса. Молодые таланты из Москвы и Ленинграда, 17-летние А. Дмитриева и А. Потанин, отправились покорять Уимблдон. Перед этим они приняли участие в двух английских турнирах: открытом первенстве графства Кент и открытом первенстве Лондона. На Бекнемском турнире А. Дмитриева одержала победу среди девушек, а А. Потанин занял второе место среди юношей. Успех продолжился и на самом Уимблдоне: А. Дмитриева вновь показала себя с лучшей стороны, завоевав второе место, а А. Потанин вошел в восьмерку сильнейших юных теннисистов планеты.

2. Как играть в настольный теннис: правила и советы для начинающих

Настольный теннис, или пинг-понг, по праву считается одним из самых доступных видов спорта. Действительно, чтобы начать играть, не нужно искать специализированный корт – достаточно стола, который можно найти и во дворе, и в парке, и даже в офисе. Ракетки и мячи продаются повсеместно, от спортивных магазинов до маркетплейсов, особая экипировка не требуется – для комфортной игры вполне подойдут вещи, которые уже есть у вас в гардеробе. Главное – чтобы одежда не стесняла движений. Идеальный вариант для зала – шорты, футболка и удобные кеды. Главное, чтобы вам было свободно и комфортно двигаться. Кажется, что для старта достаточно просто

взять ракетку в руки и начать отбивать мяч. Но так ли все просто на самом деле?

2.1. Правильный инвентарь — залог успеха

Не стоит сразу покупать дорогую профессиональную ракетку. Для начала подойдет универсальная модель с хорошим контролем. Важно, чтобы ракетка удобно лежала в руке и не была слишком тяжелой. Мячи также имеют значение: для новичков лучше выбирать мячи с хорошим отскоком, которые легче контролировать.

2.2 Основы техники — фундамент игры

Не спешите сразу играть на счет. Уделите время освоению базовых ударов: подача, прием, топспин, подрезка. Правильная техника позволит вам не только лучше контролировать мяч, но и избежать травм. Смотрите обучающие видео, читайте статьи, а еще лучше — возьмите несколько уроков у тренера.

2.3 Разминка и заминка — обязательные ритуалы

Перед каждой тренировкой обязательно делайте разминку, чтобы разогреть мышцы и суставы. Это поможет избежать растяжений и других травм. После тренировки не забывайте про заминку — легкие упражнения на растяжку помогут мышцам восстановиться.

2.4 Терпение и настойчивость — ключ к прогрессу

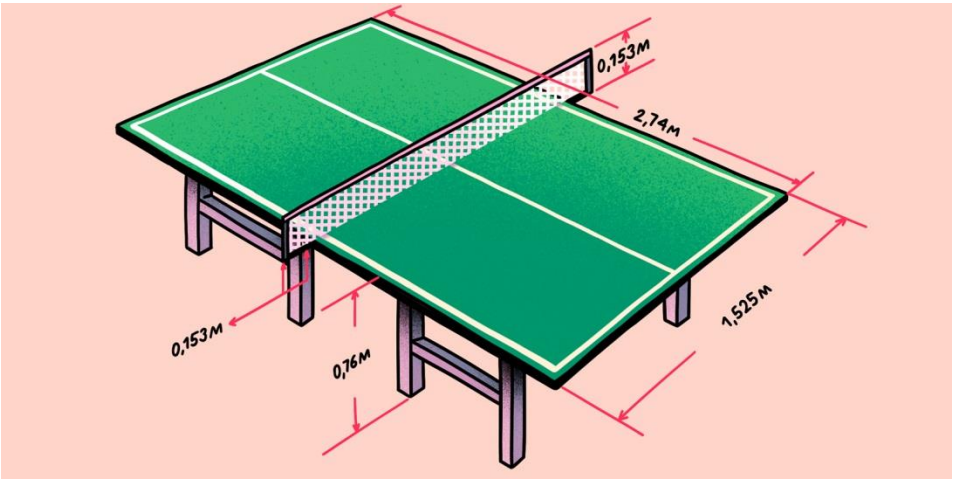
Не ждите мгновенных результатов. Пинг-понг — это спорт, который требует времени и усилий. Будьте готовы к тому, что поначалу будет не все получаться. Главное — не сдаваться, продолжать тренироваться и верить в себя.

2.5 Наслаждайтесь процессом!

Пинг-понг — это не только спорт, но и отличный способ провести время с друзьями, снять стресс и получить заряд позитивных эмоций. Не забывайте получать удовольствие от игры, экспериментировать и открывать для себя новые грани этого увлекательного вида спорта.

Следуя этим простым советам, вы сможете сделать свои первые шаги в пинг-понге уверенными и приятными, а новое спортивное увлечение принесет вам массу положительных эмоций и впечатлений. Удачи на корте!

3. Инвентарь



Параметры стола для настольного тенниса

Размеры стола должны быть следующими:

- Длина: 274 см.
- Ширина: 152,5 см.
- Высота: 76 см.

Ориентируйтесь на них, если собираетесь изредка играть на обычном столе на даче или во дворе.

Материал: **Выбираем идеальный стол для настольного тенниса: главное – не материал, а отскок!** Когда дело доходит до выбора стола для настольного тенниса, многие сразу начинают думать о материале. Дерево, ДСП, МДФ, пластик… Но на самом деле, международные правила не устанавливают жестких требований к тому, из чего именно должен быть изготовлен стол. Главное – это не материал, а **свойства его поверхности**.

Что же важно?

Поверхность стола должна быть такой, чтобы обеспечивать **равномерный отскок мяча**. Это ключевой фактор для честной и увлекательной игры. Неважно, из чего сделан стол, если мяч отскакивает от него непредсказуемо, игра теряет смысл.

Как проверить качество стола? Простой тест! К счастью, проверить качество стола очень просто, и для этого не нужны специальные приборы. Вам понадобится лишь стандартный мяч для настольного тенниса:

1. ***Установите мяч:*** Поместите мяч над поверхностью стола на высоте ровно 30 сантиметров.
2. ***Отпустите:*** Просто отпустите мяч, не придавая ему никакого ускорения.
3. ***Наблюдайте:*** Если стол идеален для игры, мяч отскочит примерно на 23 сантиметра вверх.

Почему именно 23 см?

Это оптимальный показатель, который гарантирует предсказуемый и равномерный отскок, позволяя игрокам полностью сосредоточиться на технике и стратегии, а не на том, как поведет себя мяч.

Итак, запомните: при выборе стола для настольного тенниса не зацикливайтесь на материале. Сосредоточьтесь на главном – **качестве поверхности и равномерности отскока**. Проведите простой тест, и вы сможете выбрать стол, который подарит вам и вашим друзьям множество часов увлекательной игры!

Разметка

По периметру стол должен быть очерчен белыми линиями толщиной в 2 см и линией в 3 мм — посередине стола для парной игры. Линии по периметру обозначают границы игровой зоны: если мяч попадает за них, он считается вне игры — судья назначает переподачу, а очко не засчитывается. Линия посередине стола помогает сориентироваться судьям и игрокам, в чьей зоне ответственности находится мяч.

Сетка

Сетка должна быть установлена точно по центру стола, разделяя его на две равные половины. Важно, чтобы ее нижний край плотно прилегал к поверхности, а верхний был хорошо натянут, без какого-либо провисания. Почему это так важно? Потому что правильное натяжение сетки напрямую влияет на ход игры, и провисшая сетка будет просто мешать игрокам. Поэтому перед началом игры обязательно проверьте ее натяжение. По стандартам, высота сетки составляет 15,2 см, и она должна выступать за края стола на те же 15,2 см с обеих сторон.

Мяч

Требования к мячу однозначны:

- форма — сферическая;
- диаметр — 40 мм;
- вес — 2,7 г;
- материал — матовый пластик белого или оранжевого цвета.

Выбирая мячи для настольного тенниса, обратите внимание на звёздочки на их упаковке. Хотя в официальных правилах игры нет строгих требований к этому обозначению, звёзды – отличный ориентир для покупателя. Мячи без звёзд или с одной звездой подойдут для неспешных игр дома или на даче, а также для тех, кто только начинает осваивать ракетку. Две звезды – хороший выбор для регулярных тренировок и любительских турниров. А вот мячи с тремя звёздами – это уже инвентарь для профессионалов, готовых к серьёзным испытаниям на корте.

"При выборе мячей для настольного тенниса обратите внимание на маркировку. Помимо таких обозначений, как "regular" или "training", существует важная пометка "ITTF Approved". Она означает, что мяч одобрен

Международной федерацией настольного тенниса и соответствует всем требованиям для использования на официальных соревнованиях. Что касается необходимого количества, то для неформальных игр во дворе обычно достаточно 8-10 мячей. Однако для полноценных тренировок рекомендуется иметь значительно больший запас – порядка 50 штук.

Ракетка

Выбор ракетки для настольного тенниса – дело ответственное, особенно для новичков. Начинающим игрокам лучше всего подойдут простые модели. Главное, чтобы ракетка была удобной и позволяла легко контролировать мяч. Часто бывает, что дорогие ракетки обладают слишком сильным отскоком, а игрок ещё не успел освоить технику, не научился чувствовать мяч и правильно двигаться. В таких случаях мяч будет постоянно улетать за пределы стола. Поэтому на первых порах важно освоить базовые элементы с помощью простой ракетки. По мере роста мастерства и усложнения стиля игры можно переходить на более продвинутые модели. Важный аспект – накладки ракетки. Они должны быть резиновыми, разного, контрастного цвета, чтобы их легко было различать. Накладки должны обеспечивать хорошее сцепление с мячом, позволяя придавать ему вращение. Ракетки со шкуркой без резины, которые часто называют ракетками для пинг-понга, не подходят для настольного тенниса, так как на них невозможно выполнять вращения.

Кстати, о **пинг-понге** и **настольном теннисе.** Хотя эти дисциплины очень похожи, они имеют существенные различия. Основное отличие – в ракетках. В пинг-понге ракетки легче и не имеют накладок, придающих мячу вращение. Это делает игру медленнее. Есть и другие отличия в правилах: например, в пинг-понге сет играют до 15 очков, а не до 11, как в настольном теннисе. Ещё одна интересная особенность пинг-понга – игроки меняются ракетками после партий, что совершенно невозможно в настольном теннисе, где ракетка подбирается индивидуально под каждого игрока.

Правила игры: просто и понятно

Правила настольного тенниса одинаковы как для любительских, так и для профессиональных соревнований.

Как проходит игра

Игра начинается с жеребьевки. Игрок, выигравший спор монеткой, получает право выбора: первым подать мяч, принять подачу или выбрать сторону стола.

Обычно игра состоит из 5 или 7 партий, в зависимости от правил турнира или договоренности между игроками. Каждая партия включает в себя несколько розыгрышей. После каждой партии игроки меняются сторонами стола.

Как набираются очки и кто побеждает

В настольном теннисе очки начисляются по одному. Вы получаете очко, если ваш соперник:

1. Не смог отбить мяч.
2. Сделал подачу с нарушением.
3. Не попал мячом на вашу половину стола.
4. Допустил двойной или более отскок мяча на своей стороне, или мяч вообще не коснулся стола на его стороне.
5. Сдвинул стол или коснулся его свободной рукой во время игры.
6. Если при подаче мяч отскочил от сетки и перелетел на сторону соперника, никто очко не получает, и подача выполняется заново. Партия заканчивается, когда один из игроков набирает 11 очков.

4. Правила подачи и приема мяча

Подача

Подающий игрок держит мяч на открытой ладони и подбрасывает его вертикально вверх не менее чем на 16 сантиметров. Затем он должен отбить мяч так, чтобы он сначала коснулся стола на его стороне, а затем, не задев сетку, перелетел и коснулся стола на стороне соперника.

Прием

Принимающий игрок должен отбить мяч так, чтобы он пролетел над сеткой, не задев ее, и коснулся стола на стороне соперника.

"Сопля" и этикет

Иногда мяч может задеть край стола или сетки. Такое касание называют "соплей". Игрок, допустивший "соплю", должен поднять руку в знак извинения. Хотя это не прописано в официальных правилах, не сделать этого считается невежливым.

Когда игра переигрывается:

Переигровка означает, что розыгрыш проводится заново, потому что предыдущий результат не был засчитан. Это происходит в следующих случаях:

1. Игрок не был готов к приему мяча.
2. Судья остановил игру для исправления ошибки (в подаче, приеме, смене сторон), для предупреждения или наказания игрока, или для применения правила активизации игры.
3. Мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника.

Особый случай в любительской игре:

В любительском настольном теннисе, когда столы стоят близко, мяч может случайно перекатиться на соседний стол. В такой ситуации игрок, идущий за мячом, должен громко сказать "Стоп!", чтобы остановить игру и не помешать другим игрокам.

Пример 1: мяч находится в игре, при этом лимит времени заканчивается и вводится правило активизации игры. Судья останавливает игру. Дальше следует подача игрока, который подавал в прерванном розыгрыше.

Пример 2: лимит времени вышел, мяч не в игре: после введения правила активизации игру продолжает подача игрока, который в предыдущем розыгрыше был принимающим.

5. Особенности игры в паре и советы для начинающих теннисистовВ настольном теннисе существует два основных формата игры: одиночный и парный. Парная игра, несмотря на наличие партнера, подчиняется тем же правилам, что и одиночная. Важно помнить, что оба игрока в паре вносят равный вклад в игру. Подача в парном разряде осуществляется по диагонали, и после двух подач игроки меняются сторонами. Нарушение правил одним из членов пары приводит к присуждению очка соперникам.

Что нужно знать новичкам?

Многие новички, только начинающие свой путь в настольном теннисе или еще сомневающиеся, задают тренерам ряд популярных вопросов.

Физическая подготовка: Начинать заниматься настольным теннисом можно с любым уровнем физической подготовки. На начальных этапах тренировки не требуют особых усилий. Основное внимание уделяется освоению правильного хвата ракетки, набиванию мяча и базовым ударам.

Возраст: Чем раньше начать, тем лучше. Уже с трех лет можно знакомить ребенка с настольным теннисом: дать подержать ракетку, попробовать набить мяч. Раннее начало значительно повышает шансы на достижение высоких результатов в будущем. Ярким примером являются братья Лебрун из сборной Франции, которые начали заниматься в три года и сейчас входят в число лучших игроков мира.

Кому подходит настольный теннис: Этот вид спорта универсален и подходит практически всем. Главное – наличие интереса и желания. Если есть мотивация, то и результаты не заставят себя ждать. Если же желания нет, то и принуждать себя не стоит.

Скорость обучения и частота тренировок: Скорость освоения игры зависит от поставленных целей. Для кого-то достаточно научиться отбивать мяч, для других – уверенно подавать, а для третьих – достичь высокого спортивного разряда.

Что касается частоты занятий, то чем чаще, тем лучше. При занятиях раз в неделю, через два месяца и примерно 8-10 тренировок, можно освоить основные элементы, такие как накаты слева и справа, при наличии

предрасположенности к игре. Без явной предрасположенности освоение одного элемента может занять такое же количество занятий.

Развиваемые навыки: Настольный теннис отлично тренирует фокусировку зрения, что полезно для глаз, так как мяч постоянно меняет расстояние. Игра также развивает реакцию, моторику и координацию движений, поскольку необходимо точно подстраиваться под мяч и координировать тело. Кроме того, настольный теннис стимулирует мыслительные процессы: нужно предугадывать траекторию полета мяча, планировать свои действия и видеть дальнейшее развитие игры. Наконец, этот вид спорта способствует развитию волевых качеств, помогая преодолевать себя, даже когда счет складывается не в вашу пользу.

6. Учиться играть лучше в группе или на индивидуальных тренировках? Когда речь заходит об обучении игре, возникает закономерный вопрос: что эффективнее – занятия в группе или индивидуальные тренировки? Хотя групповые занятия могут быть полезны на начальном этапе, **индивидуальный подход, несомненно, является более эффективным для достижения быстрого и устойчивого прогресса.**

На первых порах, когда вы только осваиваете азы, групповые занятия могут стать отличной стартовой площадкой. Здесь вы сможете познакомиться с базовыми движениями и навыками, такими как набивка мяча, отработка ударов слева и справа. Это своего рода "общая разминка" для вашего тела и понимания игры.

Однако, как только вы переходите к более глубокому изучению и совершенствованию, **индивидуальные тренировки под руководством опытного тренера становятся неоспоримым преимуществом.** Почему?

1. **Персональное внимание:** Тренер может полностью сосредоточиться на вас, выявляя ваши сильные и слабые стороны. Он будет корректировать вашу технику в режиме реального времени, предотвращая закрепление ошибок.

2. **Индивидуальная программа:** Учебный план будет адаптирован именно под ваши потребности и темп обучения. Тренер сможет подобрать упражнения, которые максимально эффективно помогут вам преодолеть трудности и развить нужные навыки.

3. **Быстрая обратная связь:** Вы получаете мгновенную реакцию на свои действия. Это позволяет быстрее понять, что вы делаете правильно, а что требует доработки, и оперативно внести необходимые коррективы.

4. Целенаправленное развитие: Вместо того, чтобы следовать общей программе, вы будете работать над конкретными аспектами игры, которые требуют вашего внимания. Это значительно ускоряет процесс обучения.

5. Мотивация и поддержка: Индивидуальные занятия часто более мотивируют, так как вы чувствуете личную ответственность за свой прогресс и получаете постоянную поддержку от тренера.

Таким образом, хотя групповые занятия могут дать общее представление об игре, **именно индивидуальные тренировки с тренером являются тем катализатором, который позволит вам раскрыть свой потенциал и добиться значительного прогресса в кратчайшие сроки.** Это инвестиция в ваше мастерство, которая окупится сторицей.

Есть что-то, что считается дурным тоном, но не запрещено правилами?

Конечно, есть множество ситуаций, когда поступки не нарушают формальных правил, но при этом считаются неприемлемыми в рамках этикета или спортивной чести. В настольном теннисе рукопожатие после игры – это скорее знак уважения и доброй воли, чем обязательное правило. Отказ от него может быть воспринят как проявление неуважения к сопернику. Точно так же, как вы описали, использование края стола для вытирания руки – это допустимый прием, но делать это намеренно на стороне противника, чтобы его отвлечь или вывести из равновесия, уже выходит за рамки джентльменского поведения. Это скорее психологическая уловка, чем спортивный прием.

Можно ли просчитать ходы соперника, например, как в шахматах? Конечно, это вполне реально! В настольном теннисе есть целые комбинации, которые строятся вокруг подач. Ведь подачи бывают с самым разным вращением: левым, правым, нижним, верхним.

Вот представьте: вы подаете мяч с правым вращением. Чтобы сопернику его принять, ему нужно "раскрутить" этот мяч, то есть придать ему обратное вращение. Обычно такие подачи с правым вращением принимают в правый угол стола для соперника. А если подача с левым вращением, то, соответственно, ее чаще всего принимают в левый угол.

И, чем больше играете в настольный теннис, тем лучше начинаете понимать, как можно просчитать соперника. Это как шахматы, только быстрее и с мячом! Со временем вы начинаете видеть закономерности, предугадывать его действия и строить свою игру, исходя из этого. Это очень увлекательный процесс!

Список литературы:

1. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования: дисс.... канд. пед. наук/ ГЦОЛИФК. - М., 1972.

2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2