Автор: ст. преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Данилюк О.В.

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

*Историческая справка*

Название «настольный теннис (пинг-понг)» было зарегистрировано в 1901 году (оно пришло на смену таким названиям как Gossima, Flim-Flam и Whif-Whaf) Джоном Джаквесом и продано братьям Паркер. Оно получилось из сочетания двух звуков: Пинг - звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и Понг - когда мяч отскакивает от стола. В 1902 году Е.К. Гуд оклеил свою ракетку резиной, что позволило ему закручивать мяч. С 1904 по 1921 год популярность настольного тенниса в Европе и Америке снижается, во многом из-за монополии братьев Паркер и Джона Джаквеса на инвентарь и правила игры.

В 1921 году настольный теннис возвращается в Европу под современным названием. В 1926 году основана Международная Федерация Настольного Тенниса (ITTF). В 1930 году благодаря появлению губчатой резины, используемой как накладки на ракетки, игра стала разнообразнее. Однако в 30-х годах еще преобладали игроки, игравшие в защитном стиле, что иногда приводило к курьезам. В матче на первенство мира Эрлих (Франция) и Панет (Румыния) за 2 часа 10 минут сумели дойти до счета 1:0 в первой партии. В 1934 году на первенстве мира в Париже была прекращена встреча между Хагенауэром (Франция) и Холденбергом (Румыния), которая продолжалась 8 часов. В результате в 1936 году ITTF ограничила продолжительность партии одним часом. Однако это нововведение, как вскоре выяснилось, оказалось недостаточным - спортсмены не успели перестроиться. Уже в следующем году финальные матчи женщин не выявили победительницы. Причиной тому послужила дисквалификация финалисток Притцы (Австрия) и Аронс (США) за пассивное ведение игры. Нужно было бороться за ее активизацию и дальше. И вот время одной встречи было сокращено до 20 минут. С 1952 года, с первенства мира в Бомбее, началась новая эпоха настольного тенниса. Связана она с выходом на международную арену японских спортсменов. Японцы ввели не только новый вид покрытия ракетки и своеобразный хват, но и система ведения игры оказалась необычной. По существу, они выполняли один основной элемент техники - накат справа, но доведен он был до виртуозной точности. И вот, почти не пользуясь никакими другими ударами, японцы убедительно доказали свое превосходство. В чем же оно выражалось? Первое - отличное владение подачами. Непосредственно на подачах японские игроки в каждой партии выигрывали от 4 до 10 очков. Второе - высокая физическая подготовленность, позволяющая стремительно перемещаться, мгновенно наносить удары. А отсюда уверенность в своих силах, умение четко осуществлять намеченный план. В Бомбее чемпионом мира среди мужчин стал Сато. Мужские парные соревнования выиграли Фуджи и Хаяси. В женских парных состязаниях - Нарахара и Нисимура. В общей сложности японские спортсмены увезли домой четыре первых приза из семи. В 1953 году японские теннисисты не участвовали в первенстве мира, а в 1954 в Лондоне вновь отличились: завоевали оба командных приза - мужской и женский. В личном зачете победил Огимура. С 1954 по 1957 год достойное сопротивление японским теннисистам оказывали, пожалуй, только представители женской команды Румынии. А вообще в личных соревнованиях за этот период звание чемпионов мира присуждалось 30 раз. 12 раз его завоевывали теннисисты Японии, 6 - Румынии, 3 - Венгрии, 3 - Чехословакии, 2 - Югославии, 2 - Англии, 2 - США. Многие ведущие тренеры Европы в то время ошибочно считали, что успех японских теннисистов - это временное явление, и соответствующих серьезных выводов не делали. И все же стиль европейских спортсменов стал меняться. Правда, большинство игроков еще придерживалось защитной манеры, но тем не менее игра становится все более энергичной, изобретательной. Нарастает количество контратакующих приемов. Но японские спортсмены не сдают своих позиций. Они снова и снова решительно заявляют о себе. В 1961 году на мировом чемпионате теннисисты Страны Восходящего солнца применяют новый удар - так называемый топ-спин, получивший название "дьявольский мяч из Токио". Обратите внимание: тогда же появились элементы "тайфун" в волейболе, "ультра- си" в гимнастике.

В спорте все взаимосвязано и на данном этапе развитие пошло по линии усложнения техники, подчас виртуозной, близкой к трюку. В этом направлении настольный теннис развивается и поныне. С 1930 по 1951 год среди победителей соревнований преобладают представители Венгрии. С 1951 года лучшие результаты показывают представители Азиатских стран (Япония, Корея, Китай). В 1961 году на чемпионате мира японские спортсмены применяют новый удар - топ-спин. В 1988 году настольный теннис становится Олимпийским видом спорта (Сеул, Южная Корея). Сегодня более чем 40 миллионов игроков ежегодно принимают участие в официальных турнирах во всем мире.

*Правила игры*

Первые правила игры были созданы в Англии. Одна партия велась до 30, а не до 21 очка, как сейчас. Игра «Настольный теннис» - это игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому шарику. Удар по шарику производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы шарик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть.

Подсчет очков

Цель игры - держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить шарик назад. Удар по шарику должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко зарабатывает та сторона, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка. Тот игрок или команда, кому удалось быстрее набрать 21 очко выигрывает игру, если только счет не был 20-20 или равный после предыдущего очка. Игра должна быть выиграна с разницей в 2 очка. Поэтому при игре с равным счетом две стороны продолжают игру, поочередно уступая друг другу право на подачу, пока преимущество одной из сторон не достигнет 2-х очков.

Подача

Каждый розыгрыш очка начинается с подачи. Шарик и ракетка должна бать позади линии края стола и выше уровня стола. Игрок держит шарик на открытой ладони свободной руки, подкидывает его вверх как минимум на высоту 16 сантиметров и наносит по нему удар в то время, когда он падает. Шарик должен отскочить от половины стола подающего перед тем, как он перелетит через сетку. Если шарик касается сетки, то предоставляется право повторной подачи. Подача может осуществляться с любой части половины стола подающего и быть направлена на любую часть половины стола соперника, если речь идет об игре один на один. Если же соревнуются пары, то подача должна всегда осуществляться с правого угла и быть направлена в правый угол стола команды соперников.

Переход подачи происходит через каждые 5 очков. В парном состязании принимающий шарик становится подающим. А на приеме стоит партнер бывшего подающего по команде.

Другие правила:

* Возврат шарика, при котором он касается сетки, но приземляется на противоположную сторону засчитывается;
* Удар, при котором шарик ударяется о край противоположной половины стола, засчитывается
* Игрок проигрывает очко, если он или она во время игры касается стола, сетки или стойки сетки свободной рукой.
* Если шарик ударяется о любую часть тела или одежды игрока, когда шарик за пределами стола, это считается нарушением, и нарушивший игрок теряет очко.
* Игроки не должны ударять с лета или отбивать шарик до тех пор, пока он не отскочит.
* Игрок, совершивший двойной удар, теряет очко.
* Игрок, ударившийся о стол с такой силой, что сдвинул его, теряет очко. *Оборудование*

Стол

Рабочая поверхность стола для игры в теннис 2,74 м в длину и 1,525 м в ширину, расположена горизонтально на высоте 76 сантиметров над полом. Она может быть выполнена из любого материала, но должна быть матовой. Боковые линии и краевые линии, шириной 2 см, тянутся вдоль каждого края стола. Для парной игры каждая половина стола разделена пополам линией, шириной 3 мм, проходящей параллельно с боковыми линиями. Это осуществлено с целью выделения правой части каждой половины стола, которая важна при осуществлении подачи в парной игре. Сетка, 15,25 см. над столом, разделяет рабочую поверхность стола на две равные части. Она прикреплена к двум стойкам, той же высоты, что и сетка.

Шарик

Шарик должен быть белого или оранжевого цвета, матовый, в диаметре 38 мм и весить 2,5 г. Каждый из игроков выбирает несколько шариков перед тем, как войти на игровую площадку, и судья выбирает тот шарик, который и будет использован во время игры.

Ракетка

Для ракеток не существует ограничений по форме и размеру, но правила, требующие, чтобы "рабочая поверхность" оставалась жесткой и плоской, с деревянной сердцевиной, составляющей 85% их толщины, гарантируют то, что они остаются маленьких размеров.

Спецификация для резиновых поверхностей ракеток предельно специфична. Игрокам разрешается использовать пупырчатую или слоеную резину, хотя листы пупырчатой резины должны быть не толще 2-х мм, а слоеной - не толще 4-х мм. Определенные виды клея, позволяющие увеличить скорость шарика, запрещены правилами Олимпийских состязаний. Во время начала матча и в тех случаях, когда игроки меняют ракетки во время матча, они должны давать возможность своим соперникам и судье проверить их ракетки.

*Формат соревнования*

И в одиночных и в парных состязаниях отбор происходит путем отсеивания проигравших по одному. Игроки, отобранные по жеребьевке (16 на одиночных состязаниях, восемь в парных) переходят непосредственно к главному отборочному состязанию, в то время как другие сначала соревнуются в группах по три, один из которых проходит отбор. По результатам этих групповых состязаний еще 16 игроков примут участие в одиночных соревнованиях и еще восемь парных команд.

*Международная Федерация Настольного Тенниса*

В начале XX века настольный теннис начал бурно распространяться. Он стал известен в Японии, Корее, Китае, Индии и Южной Африке. К 1921 году настольный теннис стал популярен и в Центральной Европе. В двадцатых годах XX века в европейских странах начали формироваться Национальные Ассоциации настольного тенниса. Быстрое распространение настольного тенниса привело к необходимости создать международную организацию и установить единые правила игры. Благодаря энергичной деятельности доктора Георга Лемана (Германия) в Берлине 15 января 1926 года была основана Международная Федерация Настольного Тенниса (ITTF International Table Tennis Federation). Председателем ее стал Айвор Монтегю - видный английский литератор, прогрессивный общественный деятель.

К декабрю 1926 года конституция и правила ITTF были утверждены. Первый конгресс ITTF и первый чемпионат мира состоялся в Лондоне в декабре 1927 года. В состязании участвовали спортсмены Англии, Австрии, Чехословакии, Германии, Венгрии, Дании, Швеции, Уэлса, Индии. Борьба шла в четырех разрядах: одиночных - мужчины и женщины и парных - мужских и смешанных. В 1928 году в соревнованиях стали участвовать женские пары. С тех пор первенства мира проводились каждый год, за исключением 1940-1946 годов. С 1957 года первенство мира стали проводить раз в два года, зато уже в следующем году начали разыгрывать первенство Европы. Стали проводиться и континентальные чемпионаты Азии и Африки. В ITTF зарегистрировано около 130 стран. Чемпионаты Европы проводятся с 1958 года. В программе Олимпийских игр настольный теннис с 1988 года.

*Удары, применяемые в настольном теннисе*

Существует два способа отбить мяч ракеткой. Первый - подставляя ракетку (толок или подставка). В этом случае невозможно предугадать, как полетит мяч. Этот способ использует большинство новичков. Второй способ - используя вращение мяча. Для этого нужно ударить мяч по касательной, чтобы резина вашей ракетки смогла захватить мяч и заставить его вращаться. Тип вращения зависит от угла ракетки и направления ее движения в момент соприкосновения с мячом. Различают несколько типов ударов, основные - накат, подрезка и топ-спин. Для того, чтобы добиться успеха в настольном теннисе, вы должны освоить разные типы ударов и научиться применять их в зависимости от вращения мяча.

Толчок

Удар по мячу наносят после того, как мяч поднимается выше стола. При этом способе ракетку подставляют на пути полета мяча (она параллельна сетке), образуя как бы стенку. Мяч, ударяясь о стенку, отлетает через сетку обратно на сторону противника. При выполнении удара руку выпрямляют в локтевом суставе в сторону полета мяча. Несколько занятий нужно посвятить овладению ударом толчок. Однако этот удар имеет недостатки: им не удается придать мячу большую скорость и силу. Кроме того, если мяч после удара противника отскочит за пределы стола, то пользоваться этим приемом невозможно. Поэтому необходимо овладеть и другими видами ударов.

Подставка

Подставка тоже относится к числу несложных ударов. Ею пользуются в различных игровых ситуациях. Этот способ удара характеризуется тем, что мяч сразу же после его отскока от стола (с полулета) отражается от ракетки и перелетает обратно на сторону противника. Направление обратного полета мяча на сторону противника зависит от степени наклона ракетки. Если противник сделал плоский удар, то игровая поверхность ракетки при отражении удара должна быть вертикальной, при приеме резаного мяча - отклонена назад (игровая поверхность ракетки как бы открыта), при приеме крученого мяча - несколько наклонена вперед (закрыта). Подставкой чаще всего пользуются при защитном варианте игры.

Накат

Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.

Накат открытой ракеткой (справа)

Накат справа - это один из основных атакующих ударов.  Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат закрытой ракеткой (слева)

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение. Если закрученный мяч после наката попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вверх. Чтобы скомпенсировать кручение, и правильно отбить мяч следует накатить.

Подрезка

Чтобы подрезать, нужно во время контакта с мячом вести ракетку сверху вниз. После подрезки мяч поднимается вверх, поэтому, чем сильнее вы закрутите мяч, тем дальше он будет улетать. Подрезка считается оборонительным ударом. С подрезанного мяча сложнее атаковать.

Подрезка открытой ракеткой (справа)

Выполнение удара. В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперед вниз. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

Подрезка закрытой ракеткой (слева)

Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу. Если закрученный мяч после подрезки попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вниз. Чтобы скомпенсировать кручение и правильно отбить мяч, следует подрезать.

Топ-спин

Назначение этого атакующего приема - придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия. Во-первых, самым неожиданным бывает отскок мяча от стола. Во- вторых, даже уже принятый ракеткой мяч остается непослушным, и направить его по задуманному направлению очень и очень непросто. Хорош топ-спин и потому, что сильно закрученный мяч высоко пролетает над сеткой и это придает смелости атакующему. Считается, что применять топ-спин можно всегда, но практика показывает, что это не так.

Топ-спин справа

Для топ-спина характерен большой замах, как правило, вытянутой рукой. Выпрямление ее в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ-спине в отличие от удара накатом почти полностью направлено вверх, а удар по мячу носит скользящий характер. Исходная стойка: левая нога чуть выдвинута вперед, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено. Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-влево-вверх. Вес тела переносят с правой ноги на левую. По инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение. Есть еще вариант топ-спина справа, который называют боковым. Разница в выполнении прямого топ-спина и бокового заключается в том, что руку с ракеткой заводят к мячу сбоку, кисть опущена чуть больше.

Топ-спин слева

Практикуется гораздо реже, чем справа. Классический левый топ-спин не выполняется, это объясняется необходимостью увеличить замах при ударе, что обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового.

*Заключение*

Настольный теннис является игрой, которая близка и понятна людям всех возрастов. Обладая притягательностью игры, настольный теннис имеет преимущество в том, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Слежение за полетом мяча – прекрасная гимнастика для глаз. Подводя итоги можно назвать 8 причин для занятия настольным теннисом:

1. Поможешь глазам. Это спорт, полезный близоруким, дальнозорким и тем, кто недавно сделал операцию на глаза. Твои глаза во время игры непрерывно делают зарядку, фокусируясь то на улетающем мяче, то на летящем прямо в тебя. Хорошо и тем, кто работает за компьютером и целыми днями смотрит на экран, расположенный на одном и том же расстоянии, а потом не может разглядеть ни строчки на таблице у окулиста.

2. Улучшишь почерк. Настольный теннис — это развитие мелкой моторики, тренировка мышц руки и кисти. Более точные движения помогут тебе не только побеждать за теннисным столом, но и показывать лучшие результаты за столом письменным.

3. Ускоришь реакцию. Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Виталий Кличко, например, использует пинг-понг в своих тренировках, чтобы потом быстрее реагировать на действия соперника на ринге. Также после боксерской ударной техники эта игра учит более тонкой работе руки.

4. Станешь ловким. На языке ученых, ловкость — это «высокоразвитое мускульное ощущение и пластичность корковых нервных процессов». Настольный теннис работает на улучшение и того и другого, приучая твой мозг быстрее управлять твоим телом. Во время матча ты все время начеку и по нескольку раз в минуту решаешь сложные двигательно-координационные задачи (средний темп игры — от 30 до 120 уд/мин).

5. Будешь быстрее бегать. Поза игрока в пинг-понг — ноги в полусогнутом положении — отлично укрепляет мышцы нижних конечностей. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет тебе повысить свои показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги.

6. Сэкономишь на здоровье. Недорогой и компактный инвентарь не станет тяжким грузом для бюджета и твоей сумки. Скиньтесь с коллегами на стол и играйте после работы — пользы для здоровья куча, да и для тимбилдинга тоже, коллектив станет дружнее и лучше начнет работать.

7. Разовьешь взрывную силу. Скорость движения руки с ракеткой — до 40 км/ч. Играй, и твоя рука сможет быстрее совершать резкие и мощные движения, а это умение может пригодиться.

8. Будешь побеждать до старости. Можешь не переживать, что в один непрекрасный день тебе придется расстаться с любимой игрой. В отличие от большого тенниса, в настольный можно играть и в совсем преклонном возрасте. Тренируясь всю жизнь, ты накопишь такой опыт, что на пенсии будешь получать особое удовольствие, обыгрывая молодежь. Мелочь, а приятно.

Список литературы

1. Бабенкова, Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2003.

2. Петухов, С.И. Спортивная медицина: учебное пособие / С.И. Петухов, Н.Г. Коновалова, О.М. Архипова. – Новокузнецк, 2005. – 192 с.

3. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис / сост. В. Н. Буянов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 20 с.

4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. Исп. – М.: Советский спорт, 2004

5. Холодова, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.