

# Энциклопедия физической культуры ребенка. Настольный теннис

**Щербак** Александр Павлович, кандидат педагогических наук, доцент,  
ГАОУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

*Продолжение.* Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1–12; 2021. № 1–8, 10–12; 2022. № 1–12; 2023. № 1–7, 9.

**Аннотация.** Статья посвящена знакомству детей 6–7 лет с настольным теннисом на основе требований федеральной образовательной программы дошкольного возраста. Представлено минимальное содержание физических упражнений. Описаны основные технические действия настольного тенниса: способ удержания ракетки, стойка и передвижения игрока, подача и удары мяча, подвижные игры на основе настольного тенниса.

**Ключевые слова:** настольный теннис, дети старшего дошкольного возраста, федеральная образовательная программа.

**Н**астольный теннис — спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, ограниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечетного количества партий и играется на большинство побед в партиях.

Настольный теннис как массовое увлечение популяризируется и является одним из средств реализации государственной политики развития детско-юношеского спорта [1, 6]. Однако минимальный возраст занятий бадминтоном составляет 7 лет (Приказ Министерства спорта

РФ от 31 октября 2022 г. № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис») [9].

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1021) предполагает знакомство детей 6–7 лет с элементами настольного тенниса. В планирование образовательного направления «Физическое развитие» должны быть включены [7]:

- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);
- подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Однако данного перечня недостаточно, чтобы обучить детей двигательным умениям игры в настольный теннис [5].

## Способ удержания ракетки

Ручку ракетки необходимо обхватить тремя пальцами (средним, безымянным и мизинцем), указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на тыльной стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Это позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки, выполняя атакующие и защитные удары слева и справа (рис. 1).

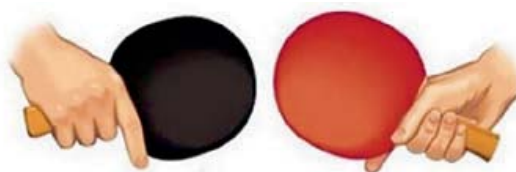


Рис. 1. Горизонтальная (европейская) хватка ракетки

## Упражнения с ракеткой

1. *Набивание мяча*: подбивать мяч снизу горизонтально расположенной ракеткой примерно на уровне пояса поочередно левой и правой стороной.

2. *Игра у стенки*: встать на расстоянии 2–3 м от стенки в пол-оборота направо и, подбросив мяч, ударить по нему ракеткой, чтобы мяч, ударившись о стену, долетел обратно. Можно мяч ловить рукой после каждого удара. По мере освоения этого технического элемента продолжать удары ракеткой без остановки, на количество ударов.

3. *Игра о стену после отскока от пола*: по мячу необходимо стукнуть так, чтобы он сначала ударился об пол, затем о стенку, а потом вернулся для повторного удара ракеткой.

## Стойка теннисиста

Правильная стойка предполагает, что ребенок:

- расставил ноги шире плеч, слегка согнул их в коленях, сдвинув их внутрь;
- стоит на полной стопе, носки немного разведены в стороны;
- наклонился немного вперед, плечи раскрепощены;
- согнул руку, держащую ракетку, под прямым углом;
- направил взгляд вперед, чтобы следить за полетом мяча.

Такое исходное положение позволяет быстрее всего и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении.

## Передвижения игрока

▶ **Одношажный способ передвижения** (шаги и выпады).

Шаги применяются при перемещениях ребенка на незначительные расстояния (топтание на месте) для занятия правильной позиции. Шаг осуществляется в направлении летящего мяча ближней к нему ногой, другая нога занимает нужную для выполнения удара позицию (рис. 2).

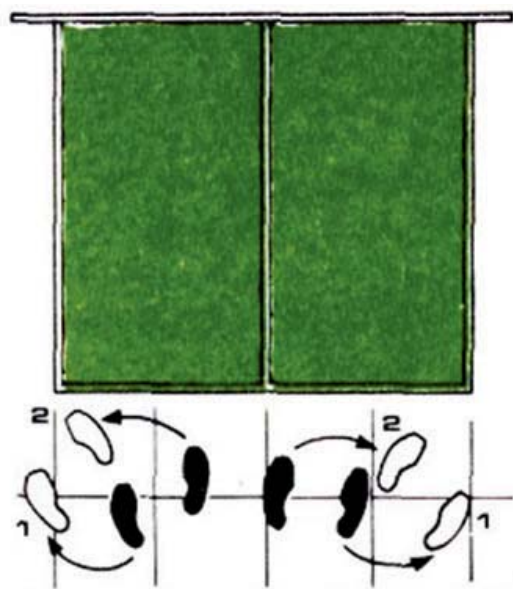


Рис. 2. Одношажный способ передвижения

При выпаде для приема мяча ближняя к мячу нога выполняет широкий шаг и сильно сгибается в колене (рис. 3).



Рис. 3. Выпады:

а) вперед при отражении короткого мяча; б) в сторону при отражении косого мяча

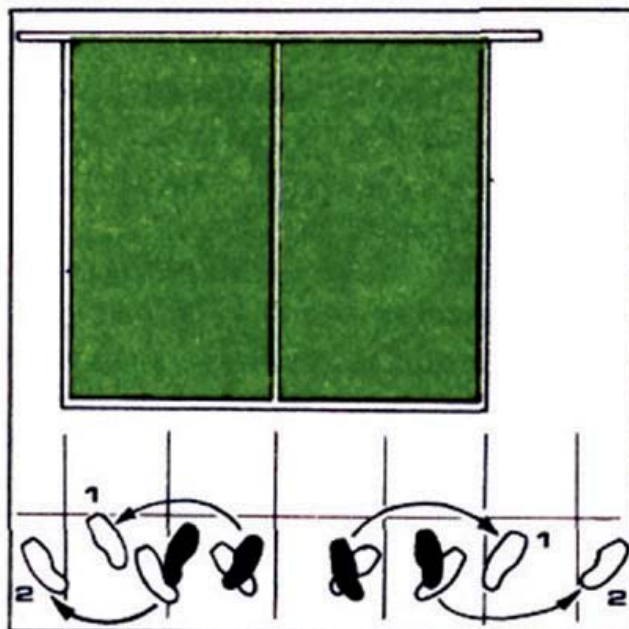
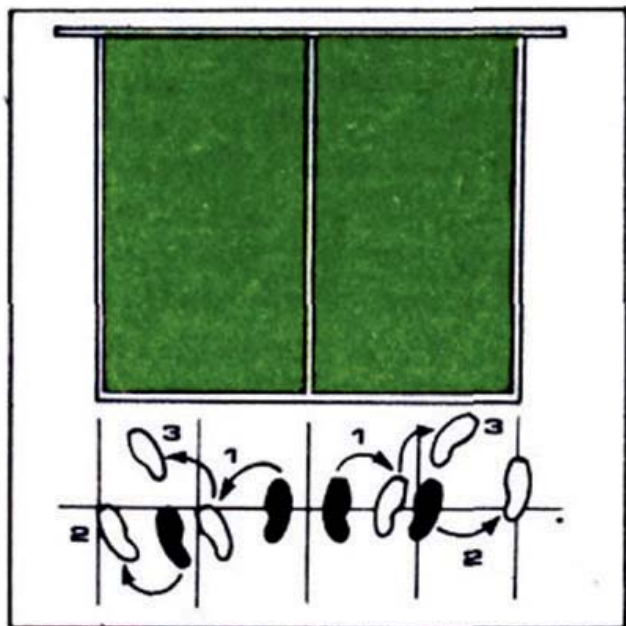


Рис. 4. Двухшажный способ передвижения: а) приставные шаги; б) скрестные шаги

▶ **Двухшажный способ передвижения** (скрестные и приставные шаги).

*Приставные шаги* применяются в основном для перемещений вдоль стола вправо-влево (рис. 4а).

*Скрестные шаги* используют при игре на средней или дальней дистанции (рис. 4б).

▶ **Упражнения по перемещению**

- Выполнение стоек и передвижений под руководством педагога.
- Рациональные стойки для ударов слева, справа.
- Позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя.
- Выпады вправо, влево, вперед, назад.
- Шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

**Подача** (первый разыгрывающий удар)

Подача выполняется из статического положения (подброс мяча и удар по нему) и не зависит от действий соперника (рис. 5). Мяч подбрасывается с открытой ладони (большой палец отставлен в сторону, остальные четыре пальца вытянуты и плотно сомкнуты) на любую высоту, но не ниже 16 см.

При подаче движение предплечья и кисти должно быть резким (особенно сильно движение кисти), рука двигается быстро, мяч посылается с различными вращениями, опускается

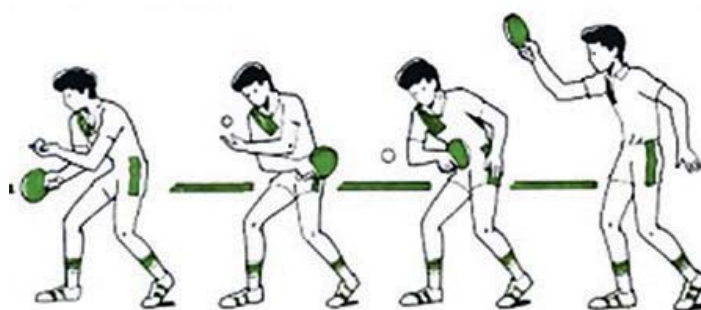


Рис. 5. Подача прямым ударом

в разные точки и с разной скоростью. Подачу можно отрабатывать без партнера.

## Удары

**Удар толчком** (наиболее простой). Считается подводящим приемом для освоения других ударов. Для детей дошкольного возраста достаточно овладеть только им.

При ударе толчком ребенок располагается на расстоянии 50–80 см от задней линии стола и занимает исходное положение в соответствии с направлением полета мяча. Рука вытягивается вправо или влево, предплечье располагается параллельно игровой поверхности стола (ракетка под прямым углом по отношению к столу).

В тот момент, когда мяч отскочил от стола и поднялся выше сетки, ракетка посылается вперед легким ровным движением. При этом

рука выпрямляется до конца в направлении полета мяча.

#### **Упражнения отработки удара толчком:**

- имитационные упражнения с ракеткой и без нее, отработка угла удара толчком;
- выполнение толчка с подбрасывания и последующего отскока от стола;
- игра с партнером через теннисную сеть, удар производится только толчком;
- игра с партнером, удары производятся по заданию педагога.

## **Подвижные игры на основе настольного тенниса**

### **Эстафеты с мячом**

1. Дети по очереди бегут до отметки, пять раз отбив мяч от пола, на обратном пути они должны пять раз подбросить мяч вверх и поймать его. Ребенок, потерявший мяч, должен подобрать его и довести упражнение до конца. За каждую потерю мяча команде может начисляться штрафное очко. Побеждает команда, все участники которой быстрее закончат задание и наберут наименьшее количество штрафных очков.

2. На расстоянии 1,5 м от стенки на полу чертится линия, добежав до которой ребенок должен остановиться, три раза бросить мяч о стенку и поймать его. Возвратившись назад, он передает мяч товарищу по команде. За потерю мяча начисляются штрафные очки.

### **Эстафеты с мячом и ракеткой**

1. Удерживая на ракетке теннисный мяч, каждый ребенок должен пробежать (пройти) до отметки и обратно.

2. На расстоянии 1,5 м от стенки чертится линия, добежав до которой каждый игрок останавливается и выполняет три удара толчком о стенку от пола. Затем он ловит мяч и бежит назад, передавая его товарищу по команде.

### **Игра по упрощенным правилам**

Игра проходит между ребенком и взрослым или двумя наиболее подготовленными детьми. Задачей игроков является удерживать мяч в игре, начиная с подачи и последующих ударов толчком. Игра может вестись без начисления очков или с начислением при потере одним из игроков мяча.

Приобщение детей к настольному теннису позволяет формировать их физическую культуру [2]: развивать физические и умственные способности [3], совершенствовать двигательную активность [4], осуществлять социальную адаптацию [8].

*(Продолжение следует.)*

## **Источники**

1. Щербак А.П. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в таблицах: учебное пособие для СПО. 2-е изд., стер. СПб: Лань, 2023.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка // Дошкольное воспитание. 2018. № 4.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Взаимосвязь развития способностей // Дошкольное воспитание. 2018. № 9.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность // Дошкольное воспитание. 2018. № 10.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательное умение // Дошкольное воспитание. 2019. № 8.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Законодательство // Дошкольное воспитание. 2023. № 4.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Планирование // Дошкольное воспитание. 2023. № 3.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Социальная адаптация // Дошкольное воспитание. 2018. № 12.
9. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спорт // Дошкольное воспитание. 2021. № 2.

## **Encyclopedia of physical culture of the child. Table tennis**

Alexandr P. Shcherbak  
Yaroslavl, Russia

**Abstract.** The article is devoted to the acquaintance of children aged 6–7 with table tennis on the basis of the requirements of the federal educational program for preschool age. The minimum content of physical exercises is presented. The basics of the technical actions of table tennis are described: the method of holding the racket, the player's stand and movement, serving and hitting the ball, outdoor games based on table tennis.

**Keywords:** table tennis, preschool children, federal educational program.

