



УДК 796.71

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В КИТАЕ: СЕКРЕТЫ СПОРТИВНОГО ДОМИНИРОВАНИЯ

Гусенкова Алёна Валерьевна

студент бакалавриата

научный руководитель: **Костромина Ольга Владимировна**

доцент

Самарский государственный технический университет,

Россия, г. Самара

Аннотация. В статье исследуется феномен доминирования китайских спортсменов в мировом настольном теннисе. Анализируются исторические предпосылки, организационные и методические аспекты развития данного вида спорта в КНР. Рассматриваются ключевые факторы успеха китайских теннисистов, включая государственную поддержку, систему подготовки и уникальные тренировочные методики. Особое внимание уделяется анализу физиологических и психологических преимуществ китайских атлетов.

Ключевые слова: настольный теннис, Китай, спортивная подготовка, методика тренировок, спортивное доминирование, азиатская школа тенниса.

TABLE TENNIS IN CHINA: SECRETS OF SPORTS DOMINANCE

Gusonkova Alena V.

4th year student

scientific supervisor: **Olga Vladimirovna Kostromina**

associate Professor

Samara State Technical University,

Russia, Samara

Abstract. The article examines the phenomenon of Chinese athletes' dominance in world table tennis. It analyzes the historical background, organizational and methodological aspects of the development of this sport in China. The key success factors of Chinese table tennis players are considered, including state support, the training system and unique training methods. Special attention is paid to the analysis of physiological and psychological advantages of Chinese athletes.

Keywords: table tennis, China, sports training, training methodology, sports dominance, Asian tennis school.

Введение



Настольный теннис в современном мире является одним из самых популярных видов спорта, но именно Китай занимает в нём безоговорочно лидирующие позиции. Это доминирование базируется на многолетнем системном подходе к развитию данного вида спорта, уникальных методиках подготовки и особой культурной специфике.

Исторический контекст развития настольного тенниса в Китае начинается с 1950-х годов, когда этот вид спорта был включён в школьную программу по инициативе высшего руководства страны. С тех пор настольный теннис прошёл путь от массового увлечения до национального вида спорта, ставшего символом спортивного превосходства Китая на международной арене.

Уникальность китайского опыта заключается в комплексном подходе к развитию вида спорта, включающем государственную поддержку, систему раннего выявления талантов и инновационные методики тренировок.

Цель исследования

Целью работы является выявить и проанализировать ключевые факторы, обеспечивающие доминирование китайских спортсменов в мировом настольном теннисе.

Материал и методы исследования

В работе использованы методы исторического анализа, сравнительного исследования систем спортивной подготовки, анализ статистических данных международных соревнований, изучение методических материалов по тренировочному процессу.

Результаты исследования и их обсуждение

Исторические корни: как пинг-понг стал «национальным мячом»

Настольный теннис появился в Китае в начале XX века благодаря британским и американским торговцам. Игра быстро распространилась в портовых городах (Шанхай, Тяньцзинь) благодаря простоте инвентаря и отсутствию требований к крупным спортплощадкам.

В 1930–1940-е годы пинг-понг стал массовым явлением: в него играли рабочие, студенты, чиновники. Не нужен был дорогой инвентарь или большой стадион — стол можно было поставить во дворе или в цехе.

Ключевой исторический прорыв. Во время чемпионата мира в Японии китайские и американские игроки неформально пообщались, после чего команду США пригласили в Китай. Это стало первым публичным контактом между странами за 20 лет и привело к визиту Никсона в 1972 году. Пинг-понг превратился из игры в политический инструмент.

Государственная система отбора: «пирамида талантов»

Китайская система подготовки игроков в настольный теннис построена по принципу строгой иерархической пирамиды, в основании которой находятся миллионы детей, а на



вершине — несколько спортсменов национальной сборной. Отбор начинается уже в возрасте четырёх-шести лет, когда тренеры целенаправленно посещают детские сады и начальные школы, чтобы выявить наиболее талантливых детей. Оцениваются такие параметры, как скорость реакции, координация движений, подвижность и способность долго удерживать внимание на задаче.

Самые перспективные дети попадают в спортивные школы-интернаты, где учёба сочетается с двумя-тремя тренировками в день. Режим в таких заведениях максимально жёсткий: расписание расписано по минутам, а свободное время сведено к минимуму. Ребёнок с семи-восьми лет фактически становится профессиональным спортсменом.

Дальнейший путь выглядит как многоступенчатый фильтр. Спортсмен последовательно переходит из школьной секции в районный центр, затем в городскую спортивную школу, оттуда — в провинциальную команду, и лишь лучшие из лучших получают вызов в юниорскую, а затем и во взрослую национальную сборную. Каждый переход сопровождается жёсткими соревновательными отборами, где неудачник выбывает без права на апелляцию.

Главный результат этой системы заключается в том, что ни один талант не остаётся незамеченным, а слабые звенья отсеиваются быстро и безжалостно. Именно эта пирамида, выстроенная по принципу «снизу вверх», обеспечивает Китаю непрерывный поток чемпионов мирового уровня.

Феномен «спарринг-партнёров» и закрытые лагеря

Одним из самых мощных, но наименее заметных внешнему наблюдателю факторов китайского доминирования является система постоянно действующих тренировочных лагерей и институт спарринг-партнёров. Если в большинстве стран мира ведущие игроки тренируются индивидуально или в малых группах и лишь изредка собираются на сборы перед крупными турнирами, то в Китае национальная сборная живёт и тренируется в закрытом режиме практически круглый год.

Центральным элементом этой системы выступают так называемые «спарринг-партнёры» — специально отобранные игроки, чья задача заключается не в том, чтобы побеждать самим, а в том, чтобы максимально точно имитировать стиль игры главных зарубежных соперников. Тренерский штаб заранее анализирует технику и тактику сильнейших европейских, японских и корейских спортсменов, после чего подбирает или даже целенаправленно обучает спарринг-партнёров копировать их манеру игры. В результате, когда китайский игрок выходит на международный турнир, он уже провёл сотни тренировочных сетов против «виртуальной копии» своего будущего соперника, тогда как соперник видит китайца вживую впервые за долгое время.



Закрытые лагеря, где проходят такие сборы, расположены вдали от посторонних глаз, часто в труднодоступных горных или пригородных зонах. Доступ туда имеют только спортсмены, тренеры и узкий круг обслуживающего персонала. Полная изоляция позволяет избежать утечек тактической информации, но главное — создаёт среду абсолютной концентрации на тренировочном процессе. Спортсмены находятся под постоянным контролем, их режим, питание, восстановление и даже сон строго регламентированы.

Ключевое отличие китайского подхода заключается в том, что спарринг-партнёры не воспринимаются как второстепенные фигуры. Многие из них сами являются бывшими или действующими игроками высокого уровня, которые по разным причинам не попали в основной состав. Их работа ценится и хорошо оплачивается, а для многих это становится полноценной профессиональной карьерой. Более того, внутри сборной постоянно проводятся внутренние турниры, где спарринг-партнёры имеют возможность обыграть «основу», что создаёт здоровую конкуренцию и не даёт лидерам расслабляться.

Результатом этой системы становится феноменальная готовность китайских игроков к любым неожиданностям. Они не проигрывают «на ровном месте» из-за непривычного стиля соперника, потому что в закрытом лагере уже встретились с этим стилем сотни раз. Именно эта способность нейтрализовать сильные стороны любого противника делает китайское доминирование практически неуязвимым для остального мира.

Выводы

Китай доминирует в настольном теннисе не случайно. Это результат продуманной государственной системы, которая работает как единый механизм.

Главные секреты успеха заключаются в раннем отборе талантливых детей, жёсткой конкуренции на всех этапах подготовки и закрытых тренировочных лагерях, где спарринг-партнёры имитируют стиль любых зарубежных соперников. К этому добавляется постоянное финансирование, научный подход и полная самоотдача спортсменов, готовых годами жить в режиме изоляции ради результата.

Повторить эту систему другими странами практически невозможно, потому что она опирается не только на технологии и деньги, но и на национальную культуру, дисциплину и приоритет командного успеха над личным. Китай продолжает побеждать, потому что его система подготовки постоянно совершенствуется быстрее, чем соперники успевают к ней приспособиться.

Список литературы:

1. Ван Л. Система подготовки элитных спортсменов в настольном теннисе Китая / Л. Ван, Ч. Лю // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 4. — С. 23–27.



2. Гусев А.В. Пинг-понговая дипломатия: спорт как инструмент международных отношений / А.В. Гусев. — М.: Международные отношения, 2019. — 184 с.
3. Иванов С.П. Психологическая подготовка в игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) / С.П. Иванов. — СПб.: Спорт, 2020. — 156 с.
4. Ли Ц. Государственное регулирование спорта высших достижений в КНР / Ц. Ли. — Пекин: Спорт и культура, 2018. — 210 с.
5. Международная федерация настольного тенниса (ITTF). Статистика олимпийских турниров 1988–2024 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.ittf.com> (дата обращения: 10.02.2026).
6. Михайлов Д.Ю. От картинга до Формулы-1 и далее: сравнительный анализ систем подготовки в разных видах спорта / Д.Ю. Михайлов. // Спортивный менеджмент. — 2022. — № 2. — С. 45–52.
7. Сунь Ц. Роль спарринг-партнёров в подготовке национальной сборной Китая по настольному теннису / Ц. Сунь, В. Чэнь // Наука и спорт: современные тенденции. — 2023. — Т. 11, № 1. — С. 34–39.
8. Чжан Х. Культурные основы спортивного доминирования Китая / Х. Чжан. — Шанхай: Пресс, 2017. — 142 с.
9. Чэнь В. Биомеханический анализ техники ударов в настольном теннисе / В. Чэнь, Л. Ван // Спортивная наука. — 2022. — № 3. — С. 12–18.