

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И  
СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Ашур Назарович Нормурадов**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
НАСТОЛЬНОМУ  
ТЕННИСУ**

**“UMID DESIGN”  
Ташкент-2021**

**УДК 796.386(075.8)**

**КБК 75.574я7**

**Н 82**

Нормурадов А.Н.

Методика обучения настольному теннису [Текст]: учебник / А.Н. Нормурадов.-Ташкент: "Umid Design", 2021.-256 с.

ISBN 978-9943-7291-5-5

**Рецензент:** Н.Т. Тухтабоев, к.п.н, доцент Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

Учебник рекомендован к обсуждению и изданию Координационным советом при Министерстве физической культуры и спорта, реализующим образовательные программы в области физической культуры и спорта. (15 сентября 2019 года, Протокол №1).

**УДК 796.386(075.8)**

**КБК 75.574я7**

**Н 82**

ISBN 978-9943-7291-5-5

© А.Н.Нормурадов, 2021

© издательство «UMID DESIGN», 2021

Настольный теннис один из популярных видов спорта в Мире, а также в Республике Узбекистан. По статистике сегодня Настольным теннисом занимаются более 4 000 000 000 человек на континенте. Настоящая книга послужит учебником по этому самому эмоциональному виду спорта. Она подготовлена доцентом Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, который имеет непосредственное отношение к развитию настольного тенниса в Республике, автор делится своими впечатлениями и дают ценные советы молодым преподавателям-тренерам по этому виду спорта.

Под руководством автора подготовлен ряд высококвалифицированных спортсменов, они защищали честь своей страны на Универсиадах (Всемирных и Узбекистана), чемпионатах Азии, Мира Азиатских Игр и на Олимпийских Игр. Ученики общеобразовательных школ, студенты, преподаватели и тренеры найдут в этом учебнике историю возникновения и развития настольного тенниса, а также методику обучения технике, советы как побеждать на соревнованиях. Будет интересно читателям история развития настольного тенниса в Узбекистане, дан подробный список сильнейших теннисистов нашей страны.

Настольный теннис не требует много места, им можно заниматься в коридорах, вестибюлях, в подвальных помещениях и общежитиях учебных заведений. Настольным теннисом можно заниматься в перерывах между уроками, в свободное время школьника и студента. Книга доступна и понятна для широкого круга читателей, которые не имеют специального образования по физическому воспитанию (настольному теннису). Книгу можно использовать в спецкурсе по настольному теннису как учебное пособие для ССУЗ и ВУЗов, выпускающих преподавателей по физическому воспитанию.

***Манзура Иноятова МСМК,  
участница Афина -2008***

**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 шарикю. Удар по шарикю производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы шарик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть.

В учебнике рассказывается о настольном теннисе – одной из самых популярных спортивных игр как у взрослых, так и у детей он знакомит с тем, как стать хорошим теннисистом, узнать историю зарождения настольного тенниса, историю развития настольного тенниса в Узбекистане, как укрепить свое здоровье в результате регулярных самостоятельных занятий или в спортивных секциях по настольному теннису.

Авторы знакомят читателей с азами этой увлекательной игры, помогают освоить ее основные технические и тактические приемы. Учебник предназначен для тренеров по настольному теннису, преподавателей, учащихся среднего и старшего школьного возраста, студентов ссузов и вузов, а также руководителям спортивных секций, общественных тренеров по настольному теннису, не имеющих специального образования и преподавателей физического воспитания.

Вопрос: почему учебник подготовлен на русском языке?

Многолетний опыт работы автора в ЦНМОППСФВСМФВС показал, что многие тренеры изучают методическую литературу и между собой общаются на русском языке, в связи с чем мы постарались изложить материал на русском языке.

Мы благодарим тренеров и преподавателей физического воспитания и спорта, которые охотно помогали в создании данного учебника.



# Предисловие

Настольный теннис – один из популярных видов спорта в мире, а также в Республике Узбекистан. По статистике, сегодня настольным теннисом занимается более 4 000 000 000 человек. Настоящая книга послужит учебником по этому самому эмоциональному виду спорта. Она подготовлена преподавателями ЦНМОППКСМФВС, которые имеют непосредственное отношение к развитию настольного тенниса в Республике, они делятся своими впечатлениями и дают ценные советы молодым преподавателям-тренерам по этому виду спорта.

Под руководством этих авторов подготовлен ряд высококвалифицированных спортсменов, которые защищали честь своей страны на универсиадах (всемирных и Узбекистана), чемпионатах Азии, мира, Азиатских играх и Олимпийских играх. Студент, преподаватель, тренер найдут в этом учебнике историю возникновения и развития настольного тенниса, а также методику обучения технике, советы о том как побеждать на соревнованиях. Будет интересно читателям история развития настольного тенниса в Узбекистане, здесь дан список сильнейших теннисистов нашей страны.

Настольный теннис не требует много места, им можно заниматься в коридорах, вестибюлях, подвальных помещениях и общежитиях учебных заведений. Настольным теннисом можно заниматься в перерывах между уроками, в свободное время школьника и студента. Книга доступна и понятна для широкого круга читателей, которые не имеют специального образования по физическому воспитанию. Книгу можно использовать в спецкурсе по настольному теннису как учебное пособие для ссузов и вузов, выпускающих преподавателей по физическому воспитанию.

# ВВЕДЕНИЕ

## 1. Основные понятия

В данном Учебнике используются следующие основные понятия:

**1. Настольный теннис** — вид спорта, имеющий Правила, устанавливающие условия, требования и порядок проведения соревнований и участия в них;

**2. 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 шарiku. Удар по шарiku производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы шарик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть.

**3. Теннисист** — это спортсмен, занимающийся на постоянной основе настольным теннисом.

**4. Спортивная подготовка** — это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства теннисистов.

Настоящий учебник подготовлен во исполнение Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан, в соответствии с постановлением Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» (1999,2005,2015, 2020 г.), «Типовым планом учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ высшего мастерства и спортиинтернатов олимпийского резерва» и иными нормативно-правовыми документами в целях обеспечения единого подхода и систематизации обучения.

Учебник регламентирует содержание учебного процесса при подготовке кадров по специальности ГСО «Спорт» (шифр 110 000, 5111 000, 5610 500).

В основу учебника заложены:

1. История развития настольного тенниса в мире, Азии, а также в Узбекистане.

2. Обобщение научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными теннисистами и

теннисистами национальных сборных команд различных возрастных групп, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики;

2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность тренеров, спортсменов, руководителей спортивных организаций, и основополагающие принципы подготовки спортсменов-теннисистов:

а) Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки) с спортсменами-теннисистами ДЮСШ, СДСШОР и СШИОР;

б). Принцип преемственности определяет последовательность изложения подготовки теннисистов по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности теннисистов в спортивных учреждениях;

с). Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Настоящий учебник включает нормативную и методическую части и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу. В целом книга предусматривает обеспечение формирования у спортсменов-теннисистов и тренеров профессионально-педагогических знаний по изучению и совершенствованию техники и тактики, методики обучения и тренировки в обобщенном плане, умений составлять учебную документацию, проводить тренировочные занятия, участвовать в организации и проведении соревнований, ведении воспитательной работы и др.

Учебная работа в спортивных организациях строится на основе данного учебника и рассчитана на весь период подготовки спортсмена, а также на основании следующих нормативно-правовых документов функционирования ДЮСШ, СДСШОР и СШИОР:

- а) объяснительная записка;
- б) организационно-методические указания;
- в) учебно-тренировочный план;

- г) план-схема годового цикла;
- д) контрольно-нормативные требования;
- е) программный материал для практических и теоретических занятий;
- ё) воспитательная работа;
- ж) психологическая подготовка;
- к) восстановительные мероприятия; врачебный контроль;
- л) инструкторская и судейская практика, участие в спортивных мероприятиях.

Настоящий учебник подготовлен в соответствии:

1. с законами Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и «Об образовании в Республике Узбекистан»;
2. с постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки и укомплектования квалифицированными педагогическими кадрами ДЮСШ, СДСШОР ссузов, вузов, а также профессиональных образовательных учреждений»;
3. с постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки спортивного резерва в колледжах Олимпийского резерва» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ»;
4. с учебными пособиями, Правилами соревнований, регламентами и иными нормативными документами международной и национальной федераций настольного тенниса;
5. с требованиями ГСО к составлению учебной и учебно-методической литературы, иными законодательными актами и нормативно-правовыми документами Республики Узбекистан.



# І ГЛАВА

## 1.1. История возникновения и развития настольного тенниса

Вот уже более 400 лет настольный теннис остается главной и самой распространенной спортивной дисциплиной на планете. Едва настольным теннисом всерьез заинтересовались в Китае (1 525 589 500 человек), а также в Индии (1 189 258 400), так спортивные увлечения Южной и Северной Америки (982 221 700), а также Европа (9810 844 600) отошли на второй и третий планы.

Даже если мы сложим население Южной и Северной Америки, Европы, то и в этом случае, любые спортивные увлечения не смогут перекрыть влюбленность только одного Азиатского региона в настольный теннис – 3 998 552 600 человек (на 2019г.).

Поскольку настольным теннисом занимаются не только в Азии, а и на всех континентах, то никто не может сказать точно, когда и где в первые начал и играть в эту популярнейшую ныне игру.

Сведения о развитии настольного тенниса противоречивы. Некоторые специалисты считают, что зародился настольный теннис в Азии, а именно в Японии и Китае, большинство специалистов подобное утверждение опровергает.

Есть данные о том, что зародился настольный теннис в Европе. В XVI веке в Англии и во Франции возникла забавная игра без определенных правил. Мяч был с перьями. Позже появился резиновый мяч. Сохранились рисунки, на которых можно увидеть игру давних времен, когда играли ракетками со струнами, похожими на те, которые ныне приняты в обычном, так называемом, большом теннисе.



*Рис. 1. Игра в мяч руками через ленту*

Довольно скоро она с открытого воздуха перешла в помещение, играли на полу. Позднее появилась игра на двух столах, расположенных на некоем расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и две половинки стола были сдвинуты. Между ними натянули сетку. Простой инвентарь, а главное, небольшие размеры площадки позволяли играть где угодно. Настольный теннис получил распространение.

Игры как исторически сложившееся явление возникли в глубокой древности и представляют собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. В значительной мере своим становлением человек обязан игре. Из истории спорта, особенно игровых видов, известно, насколько многолик и интересен мир игр. Например, только в нашей стране по далеко неполным подсчетам существует более ста народных игр с мячом. Историки спорта высказывают мысль о том, что мяч для различных игр был создан древними людьми по образу и подобию солнца, которому они поклонялись. В этом заложен глубокий смысл и своего рода символика – ведь спорт, и в том числе игры, согревал жизнь людей и приносил им ни с чем несравнимые радости. С древнейших времен люди придумывали для себя самые разнообразные игры. Обычно эти игры подражали труду, который кормил людей, обувал их и одевал. На ранней стадии развития общества в играх воспроизводились элементы охоты, боя.

Как показывает история человечества, возникновение и применение игр в процессе жизнедеятельности относится уже к начальному этапу становления человека. История свидетельствует, что уже в Древнем Египте и Древней Греции игры были превращены в одно из самых активных средств воспитания.



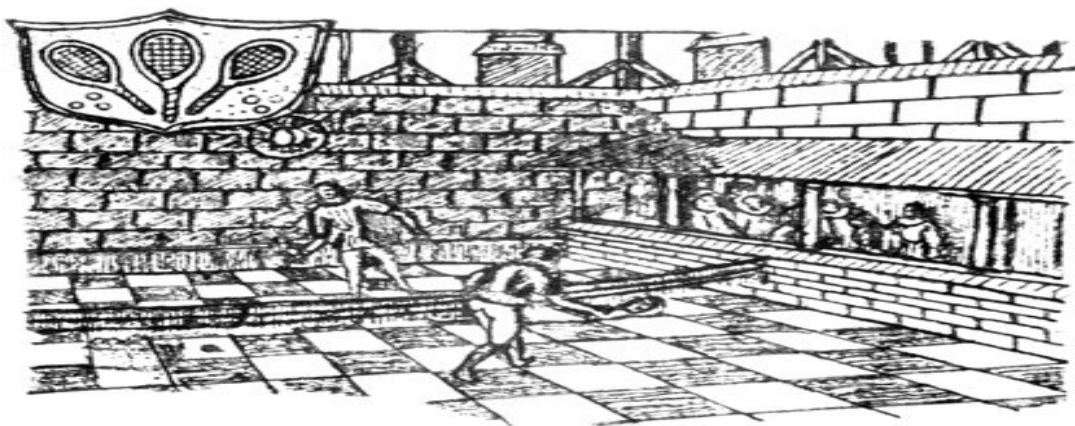
*Рис. 2. Игра в мяч*

И тогда же начали проявляться интересы господствующих классов в использовании игр, с течением времени превратившихся в средство приобщения юного поколения к господствующей классовой

идеологии. Характерным этапом в развитии игр следует считать появление площадок для игр и турниров в X – XI вв. (эпоха средневековья). Названия многих игр в мяч указывают на их французское происхождение, а некоторых – на испанское или итальянское.

Из всех многочисленных старинных игр с мячом родоначальником тенниса историки спорта называют тригон, известный со времен Древнего Рима, когда маленький твердый шар перебрасывался с одной стороны площадки на другую.

Приблизительно в те же времена была распространена похожая игра, в которой перебрасывался полный шар величиной с детскую головку. Вместо ракеток использовались специальные, надетые на руку, щиты.



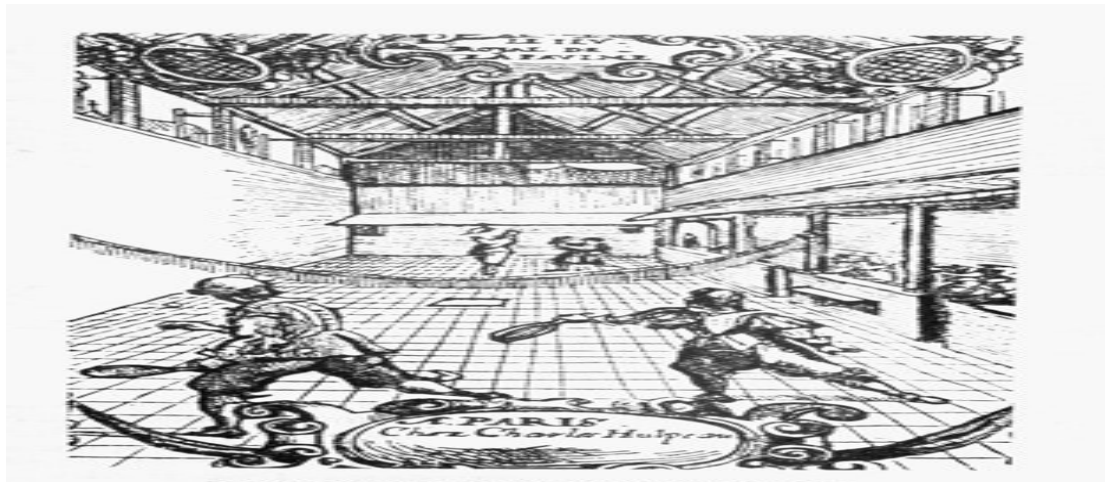
*Рис. 3. Средневековый зал для игр с мячом*

Подобная игра сохранилась в Италии и доныне под названием «палоне». Игра в мяч ладонью послужила основой для многих видов спорта. С XIV в. в играх стали использовать деревянные палки с широким плоским концом, которым отбивали мяч. В конце XIV в. появились ракетки.

Игры в мяч, похожие на современные игры теннис и бадминтон, были известны в Древней Греции (эпискирос), Риме (гарпастум), позднее в Германии (буфпаллен), во Франции (шуль , жё-де-пом) и других странах. На Руси в XI–XV вв. молодежь играла в городки, бабки, прятки и др. В XV–XVII вв. появились лапта, горелки и другие игры с мячом. Развитие современных спортивных игр связано с появлением мяча. Трудно сказать, когда и кто придумал мяч и предложил его использовать для игры, но мяч от первобытного каменного, который древние люди бросали для развития силы мышц и точности метания копья или бумеранга, постепенно менялся. С развитием промышленности мячи стали изготавливать из каучука и различных видов резины, пластмасс.

К наиболее распространенным играм с мячом и ракеткой относятся теннис, настольный теннис, бадминтон. Возникновение слова теннис неизвестно, так как оно не имеет слов-родоначальников в современном языке. Историки предполагают, что название игры теннис произошло от игры, в которой участвовало 10 (по английски «тен») игроков, по 5 человек на каждой стороне площадки, а, может быть, от латинского слова «тенниса» – лента, тесьма («сетка теперь»). Есть также предположение, что название игры произошло от французского слова «тenez», которое переводится «вот вам, берите». Эту фразу часто говорили французские игроки, посылая мяч партнеру. Так или иначе, но слово теннис сегодня прочно вошло в наш лексикон и означает игру в мяч через сетку ракетками.

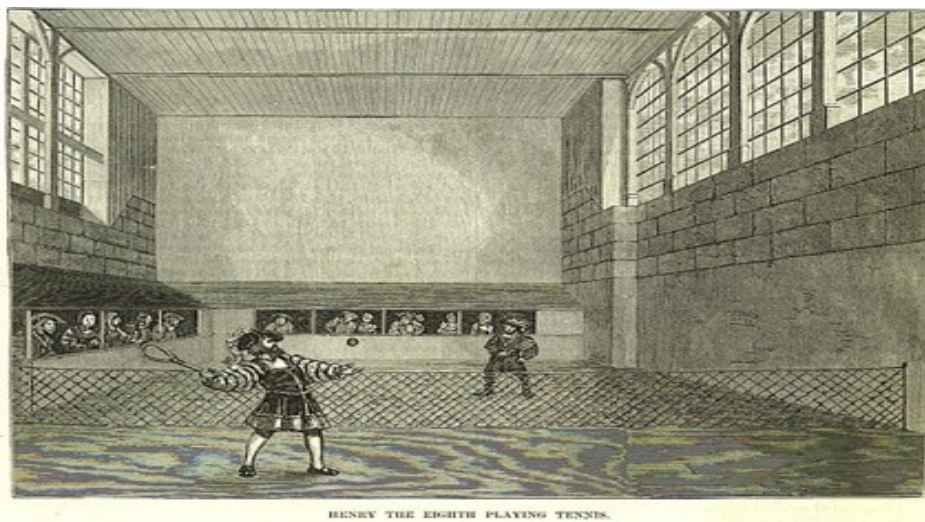
Родоначальником игр с ракеткой и мячом считают Англию. Так в XVI в. в Англии и Франции возникла забавная игра в мяч без определенных правил – прообраз тенниса. Однако в феодальной Франции еще в 1292 г. излюбленной была игра жё-де-пом или, как ее называли, игра яблоком, которую также считают прародительницей тенниса (рис. 4). Игра эта вела свою родословную от римской игры в тригон. При этом вначале играли руками и лишь в XV-м столетии появились ракетки.



*Рис. 4. Игра жё-де-пом – теннис XVI–XVII вв.*

Прообраз тенниса процветал во Франции в специальных домах мяча, которых насчитывалось в 1602 г. несколько сотен. Из истории также известно, что в 1610 г. во Франции союз тренеров и изготовителей ракеток и мячей был признан самостоятельным цехом. Англичанин Р. Дарлингстон (1560–1620 гг.) в примечаниях о поездке по Франции отметил, что домов игры в мяч больше, чем костелов. Французы рождаются с ракеткой в руке (рис. 4). Игры носили больше развлекательный и гимнастический характер, чем спортивный.





*Рис. 5. Игра в теннис в средние века*

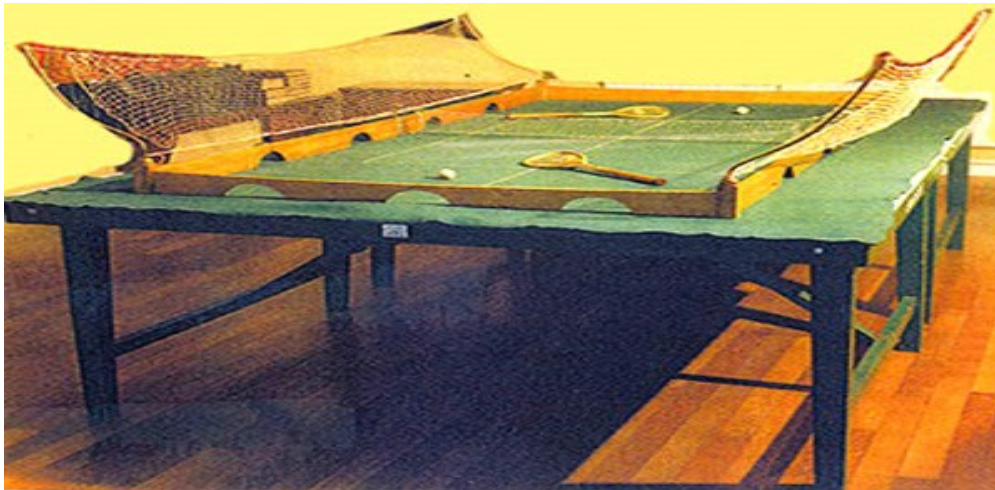
В 1874 году английский майор Вальтер Клоптон из Вингфилда разработал правила новой, довольно близкой к современному теннису игры, которую он назвал «сферистика». Через год правила игры были усовершенствованы, и она получила новое название «лаун-теннис», что в переводе с английского означает теннис на лужайке или просто теннис (рис. 6).



*Рис. 6. Игра в лаун-теннис*

Большинство специалистов считает, что настольный теннис появился в Англии. Считается, что своим рождением настольный теннис обязан дождливой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, и игру перенесли в помещение. Вначале играли на полу.(рис.7).

Рис.7.



Эта комнатная игра была известна под названием Госсима. Позднее из-за отсутствия больших залов появилась игра на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Через некоторое время столы сдвинули, а между ними натянули сетку. Пробразом игры на столе была игра, представленная на родине тенниса, она во второй половине XIX века воспринималась как игра-развлечение.

Простой инвентарь, а главное – небольшие размеры площадки позволяли играть где угодно. Это обеспечило широкое распространение настольной игры, которая в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии, а затем и в других странах Европы, Азии и Африки. Интересно, что игра велась в строгой вечерней одежде: женщины были в длинных платьях, мужчины – в смокингах и фраках.



*Рис. 8. Иллюстрация Люсьен Дейвис в газете «Лондон ньюз», 1901 г.*

## **1.2. Становление настольного тенниса как вида спорта**

Англия официально считается родиной настольного тенниса, хотя истоки этой игры можно искать, видимо, и в Европе, и в Восточной

Азии. Первые документы о правилах игры были напечатаны в каталогах в 1834 г. Ф. Айерс (F. Ayers) в Лондоне под названием «Miniature Indoor Lawn Tennis Game». А в британских каталогах спортивного инвентаря в 1880–1990 гг. были представлены комплекты новой игры. И только в 1891 г. Чарлз Бакстер (Ch. Baxter) патентом № 190070 (правила игры) и Д. Джаке (John Jaques) – патент № 157615 «Игра пинг-понг» узаконили рождение настольного тенниса. Название «пинг-понг» произошло от звука мяча о стол и ракетку.

Постепенно пинг-понг становится не просто салонным развлечением, а спортивной игрой, хотя ракетки не были стандартизированы, и играли ракетками и с длинной ручкой, и со струнами, и даже, обтянутыми кожей. Мячи изготавливались из резины или пробки, их часто обшивали тканью. В 1891 году настольный теннис получил мощный толчок к развитию благодаря инженерной мысли Джеймса Гибба, который решил маленькие полые цветные шарики от детской игрушки использовать для игры в пинг-понг. Введение в игру легкого целлулоидного мяча позволило значительно снизить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Стали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности ракетки: пробка, пергамент, велюр, позднее наждачная бумага, резина. Родоначальником таких модификаций ракеток считают англичанина Е. К. Гуда, который в 1902 году, возвращаясь после очередного тура чемпионата Лондона, зашел в аптеку купить лекарство. Подойдя к кассе, он с неожиданностью, свойственной всем великим открытиям, обратил внимание на резиновую подкладку для сдачи мелочи. Небольшие переговоры с владельцем аптеки – и мистер Гуд ушел, сопровождаемый удивленными взорами, довольный, с драгоценным свертком подмышкой. Придя домой, он немедленно принялся за реконструкцию ракетки – пробка была снята и вместо нее с обеих сторон была наклеена только что приобретенная в аптеке губка. На следующий день соперники Е. Гуда были удивлены не менее, чем служащие аптеки. Е. К. Гуд одерживал одну победу за другой и выиграл турнир.

Азартная развлекательная игра охватила многие города и страны. В пинг-понг играли не только в специальных помещениях, но и везде, где это было возможно. Однажды в одном из английских ресторанов молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, стали перебрасываться пробками от винных бутылок, найденными на полу. При этом они старались имитировать известный уже тогда лаун-теннис.



Распространялась эта игра морским путем довольно быстро. Так, английские моряки, находясь на вынужденном отдыхе в одном из портов Германии, устроили пинг-понговый чемпионат. Местная молодежь с интересом наблюдала за игрой, и не успело иностранное судно дать прощальный гудок, как в порту уже начались соревнования по настольному теннису. Таким образом, пинг-понг распространился по всему свету.

В Англии пинг-понг как спорт был признан в 1900 году. До этого времени игра велась по правилам лаун-тенниса и даже до 100 очков. После утверждения правил игра стала вестись до 30 очков. В декабре 1900 года состоялся первый чемпионат Лондона по пинг-понгу. Он проходил в Вестминстерском Аббатстве Лондона, в зале «Ройл Эквэриум». В чемпионате приняли участие 300 человек. Затем, в 1901 году, официальный турнир состоялся в Индии. Его можно считать первым международным соревнованием. Победил в этом турнире один из лучших игроков того времени – индийский спортсмен Нандо.

К началу XX века популярность пинг-понга возросла, и увлечение новой игрой буквально захлестнуло все страны. Названия новой игры были разные: Ping-Pong (Германия, Россия, Литва и др. страны), Whiff Whaff – в Америке, Pim-Pam – во Франции, в Англии – Gossima, Ping Pong, Indoor Tennis, Parlour Tennis и др. Всюду организовывались многочисленные клубы и устраивались состязания – чемпионаты клубов, городов и др. Известно, что игра под названием «лонг пом» в 1908 г. была включена в программу Олимпийских игр в Лондоне. Однако пинг-понговая горячка, охватившая некоторые государства, продолжалась недолго. В начале века в 1904-1905 годах произошел упадок популярности игры, продолжавшийся около 20 лет. Причиной такого упадка вероятнее всего послужило распространение других более популярных видов спорта, а также Первая мировая война, которая резко снизила увлечение спортом.

Возрождение настольного тенниса, а вслед за этим и небывалый расцвет игры относится уже всецело к послевоенному периоду. Единственная страна, где настольный теннис продолжал существовать, была Англия, откуда приблизительно с 1920 года игра начала снова распространяться по всему миру уже под современным названием – настольный теннис. Игра в настольный теннис стала настолько увлекательной, что в нее начали играть не только в Европе, но и в Америке, Азии, Индии, Австралии.

В 1921 году чемпион Англии 1904 года П. Бромфибельд и три его товарища – П. Пейн, А. Каррис и П. Уорден создают Все английскую ассоциацию пинг-понга. Она вырабатывает свой устав,

порядок членства, организует первый официальный чемпионат Англии, который состоялся в 1921 году. Вслед за этим началась стихийная организация игроков в союзы сначала в масштабе отдельных городов, а затем и стран.

Все большую популярность игра завоевывает в Германии, Венгрии, Чехословакии и Австрии. Помимо Англии национальные ассоциации настольного тенниса вскоре возникли в Венгрии, Австрии, Италии, скандинавских странах. Несколько позднее был организован Немецкий союз настольного тенниса в Германии. Этот союз сумел сразу же устроить ряд соревнований с участием сильнейших игроков из разных стран. Быстрое распространение настольного тенниса и его популярность во многих странах Европы и Азии привели к необходимости создать международную организацию и установить единые правила игры. Еще в 1925 году были предприняты первые шаги на пути к созданию международного союза игроков.

В январе 1926 года в Берлине по инициативе молодых энтузиастов настольного тенниса была создана Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) (ITTF), председателем которой единогласно был избран молодой литератор из Англии Айвор Монтегю (Ivor Montagu).

1926 год вошел в историю настольного тенниса как год образования ИТТФ. Наряду с сильнейшими теннисными странами того времени в международную федерацию настольного тенниса несколько позже входят Германия, Уэльс, Чехословакия, Швеция, Дания, Ирландия, Шотландия, Франция, Австрия, Новая Зеландия, Южная Америка, Гондурас, Египет, Япония и многие другие.

В настоящее время международная федерация настольного тенниса является одной из самых популярных и объединяет свыше 190 национальных ассоциаций всех континентов.

А начиналось все так, как рассказывал об этом в дни пятидесятилетия ИТТФ Айвор Монтегю:

– Я призываю сейчас в помощники свою память, чтобы поведать нынешнему поколению о том, с чего начала свою жизнь ИТТФ. Вспоминается отчет Германского союза настольного тенниса, опубликованный в третьем номере журнала «Теннис и гольф» за 1926 год под названием «Подготовка к созданию международной федерации». В этом отчете, в частности, сообщалось следующее: «В помещении теннисного клуба в Берлине на Гельб-Вайс 15 января 1926 года состоялась встреча. На ней присутствовали Билл Поуп, Джордж Росс и Айвор Монтегю – от Англии, доктор Роланд Якоби и Золтан Мехловитч – от Венгрии, юный Фрейденхайм – от Австрии, доктор Георг Лехманн,

Фритц Грубер (генеральный секретарь Германского союза настольного тенниса), Фритц Зини, Г. Г. Линден-Штадт и К. Вильгельм – от Германии». Вспоминается мне, что в конце нашего заседания подъехал швед – доктор Карл Линд, а также и то, что Г.Лехманн, по инициативе которого мы собрались, зачитал письмо от Чехословацкого Союза настольного тенниса о присоединении к нашим намерениям.

Надо признать, что полной уверенности в том, что наша идея осуществится, не было. Все мы или, точнее, большинство из нас были молоды и не имели тогда еще необходимого авторитета, чтобы заставить перейти от слов к делу каждый из национальных союзов. Сила наша была, однако, в том, что мы были единомышленниками, что мы верили в то, что настало время создания международной федерации, что для этого каждый из нас должен сделать максимум возможного, чтобы нас не осудили за пустую болтовню, когда мы вернемся домой. Мы вели дискуссии в благожелательной форме, а от них весьма скоро перешли к конкретным действиям... Более 40 с лишним лет возглавлял ИТТФ Айвор Монтегю, который впоследствии был за тем единодушно избран пожизненным почетным президентом. Он много сделал для развития настольного тенниса во всем мире. В биографии А. Монтегю (Ivor Montagu, 1904 –1984) было весьма много необычного и привлекательного и деятельность его была столь же многогранна. Зоолог по образованию, он с каким-то особым трепетом относился ко всему живому и был одним из соавторов первого издания Красной книги. Айвор Монтегю – английский коммунист, видный английский литератор, крупнейший киновед, страстный публицист, социолог, сценарист, в 30-х годах сражался добровольцем за свободу Испании. он – прогрессивный общественный деятель, член Всемирного совета защиты мира. Английский писатель Айвор Монтегю был прежде всего великим гуманистом (рис. 9). В 60-е годы за активную позицию в киноискусстве, з укрепление мира между народами он становится лауреатом Ленинской премией борьбы за мир.

Одним из первых решений международной федерации настольного тенниса было проведение чемпионата Европы. В декабре 1926 года в Лондоне в зале «Мемориэл холл» состоялись эти международные соревнования, в которых приняли участие команды



R. JACOBI  
(Hungary)

*Первый президент международной федерации Айвор Монтегю (1904-1984). Рис. 9 Первый чемпион мира по настольному теннису 1926 г. Р. Якобич Венгр*

7 стран: Австрии, Чехословакии, Англии, Германии, Венгрии, Индии и Уэльса. В личных соревнованиях приняли участие спортсмены Швеции и Дании. В связи с тем, что в соревнованиях приняли участие индийские теннисисты, было принято решение считать его чемпионатом мира.

Первый мировой чемпионат собрал 64 теннисистов и всего 14 спортсменок.

Игры проводились в пяти видах соревнований:

командные мужские,  
одиночные мужские,  
одиночные женские,  
мужские парные и смешанные парные.



Photo: Zdenko Uzorinac "ITTF 1926-2001 Table Tennis Legends"



*Рис.10. Первый чемпион 1926 г. Р. Якоби-Венг.*

*Рис. 11. М. Медвянская.*

Большой успех на этих соревнованиях выпал на долю венгерских теннисистов, которые завоевали первые места во всех пяти видах соревнований. В мужском одиночном разряде первое место завоевал доктор Р. Якоби, а у женщин – Мария Меднянская.

В период проведения соревнований был созван первый конгресс Международной федерации настольного тенниса, который решил эти соревнования (постфактум) после их окончания признать первым мировым чемпионатом 1926 г.

Начиная с этого времени чемпионаты мира стали проводиться регулярно каждый год. В связи с тем, что первый чемпионат мира прошел в декабре 1926 года, результаты его засчитали за 1927 год, и второй чемпионат мира был проведен в 1928 году в Стокгольме.

На передовых позициях на первых чемпионатах мира и до середины 40-ых годов среди победителей и призеров соревнований преобладают венгерские теннисисты. Среди обладателей выдающихся результатов можно отметить пятикратных чемпионов в личном мужском разряде венгра Виктора Барна и венгерскую теннисистку Марию Меднянскую.

Постепенно список стран участников чемпионатов мира расширялся. Расширялась и география проведения чемпионатов мира. Помимо Европы чемпионаты проводились в Африке (Каир, 1939 год). В 1934 году в чемпионаты мира были включены женские командные соревнования и с этого времени на всех чемпионатах мира разыгрывается 7 комплектов наград, а победителям вручают именные кубки.

С 1940 по 1946 годы чемпионаты мира по настольному теннису не проводились в связи со Второй мировой войной.

В 1957 году был создан Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ), и Международная федерация приняла решение о проведении мировых чемпионатов только по нечетным годам. В свою очередь, форумы континентов проводятся по четным годам, и первый чемпионат Европы состоялся в 1958 году в Будапеште в знак признания больших заслуг венгерского настольного тенниса.

Дальнейшее широкое развитие настольного тенниса в мире позволило ИТТФ поставить вопрос об олимпийском признании одного из популярного в мире вида спорта, которое состоялось в конце 1977 года, а спустя еще 4 года, на очередной сессии МОК, было принято решение о включении настольного тенниса в программу летних Олимпийских игр 1988 года. Олимпийские соревнования прошли в мужском и женском одиночных и мужском и женском парных разрядах. В дальнейшем настольный теннис был включен в программы Олимпийских игр 1992-2008 годов.



В XIX веке он появился в России. В 1860 году в Петербурге открылся клуб «Крикет и лаун-теннис», но по-прежнему любимейшим и в нем были следующие игры – волан, лапта и тамбурин.

Игру тамбурин, или как ее еще называли, «же-де-пом» (с ракетками круглой формы, без ручки), в известной степени можно считать предшественницей настольного тенниса.

Первые правила игры были созданы в Англии. Одна партия велась до 30, а не до 21-го очка, как в последствии. Интересна была форма участников; строгая вечерняя: женщины были в длинных платьях, а мужчины – в смокингах.

Мощный толчок развитию настольного тенниса принесло изобретение английского инженера Джеймса Гиббса (1884 г.). Он ввел в игру целлулоидный мяч, легкий и упругий. Постепенно стала меняться форма ракетки, появились фанерные, их вес убавился почти втрое.

Укороченная ручка вызвала необходимость по-новому держать ракетку (предопределила новый «термин – хватка», как мы говорим сегодня).

Стали применяться и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожа, велюр и др. Автором таких модификаций ракеток можно считать англичанина Е. Гуда.

Скорее всего, именно на рубеже XX века и определилось название игры «пинг-понг» (1901г.), Джоном Джаквесомом). Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» – звук, издаваемый мячом, когда он ударяется он о ракетку, и понг – когда мяч отскакивает от стола.

В Англии пинг-понг как спорт признали еще в начале XIX века, в 1900-м году, когда было проведено первое официальное соревнование. Затем, в 1901 году, официальный турнир состоялся в Индии. Его можно считать первым международным соревнованием, где победу одержал один из лучших игроков того времени – индийский спортсмен Нандо.

Из Англии игра пришла в Австро-Венгрию, в ту часть Европы, которая сегодня является Венгрией, затем в Германию, Чехословакию. В Берлине на Виктория-платце открылось кафе «Пинг-понг». Чуть позднее такие заведения появились в Вене, Праге и других городах Европы.

Быстрое распространение настольного тенниса привело к необходимости создать международную организацию и установить единые правила игры. Благодаря энергичной деятельности доктора Георга Лемана (Германия) в Берлине в январе 1926 года была создана Международная федерация настольного тенниса ИТТФ. Председате-

лем ее стал Айвор Монтего – видный английский литератор, прогрессивный общественный деятель.

Первый конгресс ИТТФ и первый чемпионат мира состоялись в Лондоне в декабре 1927 года. В состязании участвовали спортсмены из Англии, Австрии, Чехословакии, Германии, Венгрии, Дании, Швеции, Уэльса, Индии. Борьба шла в четырех разрядах: одиночных (мужских) и смешанных. С 1928 года в соревнованиях стали участвовать женские пары.

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 знатном стиле, что иногда приводило к курьезам. В матче на первенство мира игра между Эрлихом (Франция) и Холденбергом (Румыния) продолжалась 8 часов. В результате в 1936 году ИТТФ ограничила продолжительность партии одним часом, а позже двадцатью минутами.

С 1930 по 1951 год среди победителей соревнований преобладали представители Венгрии.

С 1951 года лучшие результаты показывают представители азиатских стран (Китай, Япония, Корея).

В 1960 году настольный теннис становится паралимпийским видом спорта (Рим, Италия).

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).

Благодаря бурному расцвету промышленности, появлению новых материалов, находящих свое применение и в спорте, изменялся спортивный инвентарь. А это, в свою очередь, не могло не оказать прямого воздействия на технику и тактику игры, менялись и правила игры.

До того игра шла в непосредственной близости от стола плоскими ударами. С появлением губки (1930 г.) игра стала разнообразнее. Оно и понятно: благодаря плотному сцеплению ракетки с мячом стало возможным придавать ему сильные вращения. Изменилась траектория полета мяча, открылась возможность играть активно и тогда, когда мяч опускался ниже сетки. Спортсмены, играющие в защитном стиле, теперь должны были далеко отходить от стола и быстро возвращаться к нему. Игра становилась все динамичнее.

Много ценного внес в технику и тактику настольного тенниса пятикратный чемпион мира (1930 – 1935 гг.) англичанин Виктор Варна. Благодаря ему игра стала увлекательным, захватывающим зрелищем. Интерес зрителей к соревнованиям значительно возрос. Достаточно

сказать, что соревнования на первенство мира в Лондоне в 1935 году ежедневно смотрели до 10 тысяч человек.

Игра стала изобиловать быстрыми передвижениями, стремительными бросками, резкими одиночными и серийными ударами. В результате в 1936 г. конгресс ИТТФ принял решение изменить название игры. Вместо старого названия «пинг-понг» появилось название «настольный теннис».

На смену первому периоду, отличавшемуся простотой технических элементов, основанных на длительной перекидке мяча, пришел второй период наступательной игры – многоплановой по средствам атаки и обороны. Но так как сильнейшими в то время все же оставались игроки защитного стиля, то для того чтобы выиграть очко, порой требовалось очень много времени.

Дело доходило до курьезов, например, в матче на первенство мира Эрлих (Франция) и Панет (Румыния) за два часа 10 минут сумели прийти до счета... 1:0 в первой партии!

Во время первенства мира 1934 года, проходившего в Париже, была прекращена встреча между Хагенауэром (Франция) и Холдбергером (Румыния). Матч между ними продолжался 8 часов! Между прочим, это самый продолжительный матч за всю историю настольного тенниса.

Международная федерация должна была срочно принимать какие-то меры, и в 1936 году время игры было ограничено 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 Притци (Австралия) и Ароне (США) за пассивное ведение игры. Нужно было бороться за ее активизацию и дальше.

В результате время одной встречи было сокращено до 20 минут.

Однако главным изменением в правилах игры можно считать снижение высоты сетки (с 17 до 15,25 сантиметра), а также установление строго определенной высоты игровой поверхности стола – 76 см от пола. Было также запрещено при подаче подкручивать мяч пальцами. Все эти изменения давали значительные преимущества в нападении. Естественно, появились игроки нового плана, такие как И. Андриадис, Штипик, Вигнановский (Чехословакия), которые уже могли атаковать ударами средней силы слева и справа, могли вести контригру с промежуточной защитой в средней зоне (правда, без сильных завершающих ударов).

С 1952 года, с первенства мира в Бомбее, началась новая эпоха настольного тенниса. Связана она с выходом на международную арену японских спортсменов.

Японцы применяли не только новый вид покрытия ракетки и своеобразный хват. Сама 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 выиграла 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 году в Лондоне вновь отличились: завоевали оба командных приза: мужской и женский. В личном зачете победил Огимура.

С 1954-го по 1957-й годы достойное сопротивление японским теннисистам оказывали, пожалуй, только представители женской команды Румынии. А вообще, в личных соревнованиях в этот период звание чемпиона мира присуждалось 30 раз. 12 раз его завоевывали теннисисты Японии, 6 – Румынии, 3 – Венгрии, 3 Чехословакии, 2 – Англии, 2 – США, 2 – Югославии.

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 программу Олимпийских игр настольный теннис был включен с 1988 года.

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, неизменно 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». Именно в эти годы получают развитие и другие виды спорта: тогда же появились элементы «тайфун» в волейболе, «ультра-си» – в гимнастике.

В 70-90-е года двадцатого столетия настольный теннис стал бурно развиваться в странах Европы – Германии, Италии, Голландии, Австрии, Чехословакии и СССР. Представители этих стран становились победителями и призерами чемпионатов Европы, мира.

По сообщениям всемирной федерации настольного тенниса (ИТТФ), на 2019 год существовало 209 федераций.

Сегодня в теннисном мире моду диктуют теннисисты сборной команды Китая – победители Азиатских и Олимпийских игр, победители чемпионатов Азии и Мира. Свидетелями могут служить Олимпийские игры в Пекине 2008 г., Лондоне 2012 г. и Рио-Де-Жанейро.

Сегодня ведущими странами мира по настольному теннису являются национальные сборные команды Китая, Германии, Австрии, Японии Австралии и России.

Азиатский континент возглавляют следующие страны: Китай, Япония, Южная Корея, Сингапур, и Тай-пей.

Сборная национальная команда Узбекистана по настольному теннису по итогам 2019 г. занимала 46-ое место среди 209 федераций настольного тенниса.

В спорте все взаимосвязано, и на данном этапе развитие настольного тенниса пошло по линии усложнения техники, подчас виртуозной, близкой к трюку.

В этом направлении настольный теннис развивается и поныне.



Рис.12. Современный настольный теннис. Игра, мужская пара



Рис.13. Современный настольный теннис. Игра, женская пара

### 1.3. Настольный теннис в Узбекистане

Первый чемпионат города Ташкента был организован в 1926 году в зале клуба Дома объединений ВСНХ. Победила команда «Красный печатник» в составе М. Бодровой, П. Бородиной, Логвиненко, П. Кравченко, М. Карачевцевой, М. Гавриловой, А. Арнгольц. В 1927 году в личном первенстве г. Ташкента матч между лучшими игроками – Карачевцевой и Гавриловой – закончился победой Карачевцевой.

В 1927 году, когда в Москве и Ленинграде стали проводиться первые чемпионаты страны, в столице Узбекистана не только были уже знакомы с существующими в то время правилами игры, но и постоянно проводились матчи между командами спортивных клубов «Красный печатник», «Динамо», «Связь» и имени Кафанова.

В 30-х годах наметился спад в узбекском настольном теннисе. К причинам этого явления можно отнести отсутствие залов. И только в 1952-году состоялся чемпионат Узбекистана, где первыми чемпионами Республики стали В. Белоцерковский среди мужчин и М. Ячменева (Гаврилова) у женщин. С этого года регулярно стали проводиться чемпионаты Узбекистана.

Появилась целая группа сильных теннисистов: А. Кадыров, А. Лаптев (первый тренер чемпионки Европы мастера международного класса Флюры Булатовой), Г. Гуринов, Ю. Мохов, В. Ткаченко, Р. Сунчелеев, Л. Шмуклер, А. Вахщев, Л. Грудский. Среди женщин сильнейшими в республике были С. Ганова, Н. Одинаева, Л. Гамбург, Л. Хабибова, С. Хабибо-

ва, З. Саидова, Н. Журавлева, В. Шин, Т. Матвеева, М. Тугузбаева, А. Ким, С. Ковалева.

И. Муминов среди теннисистов один из первых получил звание «Заслуженный тренер УЗССР», он подготовил успешное выступление С. Гановой и Одинцовой на спартакиаде народов СССР в г. Москве.

Первый успех на чемпионском поприще пришел к Флюре Булатовой на чемпионате Узбекистана в 1978 году. Восьмиклассница стала абсолютной чемпионкой республики. В этом же году Флюра Булатова получила право на участие в юношеском первенстве Европы, который проходил в Испании, в составе сборной страны. И оттуда она привезла бронзовую медаль («Физкультурник Узбекистана» от 6-го августа 1978 года).

В 1981 году Флюра Булатова участвует в составе сборной команды на юниорском чемпионате Европы: «золото» в командном зачете и высшая награда в личном турнире! В финале личного турнира Флюра, переиграв грозную соперницу, чемпионку Чехословакии среди взрослых Марию Грахову, добилась высшей награды. Еще одну награду, бронзовую, Флюра Булатова завоевала в смешанном разряде вместе с бакинцем Маратом Абжигитовым. С 1982 года Флюра прочно прописалась в списках призеров чемпионатов СССР по настольному теннису, до 1985 года восемь раз становилась призером, из них три раза чемпионкой СССР в личном турнире. Затем Флюра продолжает серьезно тренироваться в сборной СССР под руководством старшего тренера Станислава Гомозкова и впереди было у нее много испытаний: спартакиада народов СССР, чемпионаты мира, Европы.

Т. Матвеева (тр. Л Хабибов, Л. Шмуклер) – самая молодая из чемпионов Узбекистана, которая выиграла международный турнир в г. Могилеве в 1984 году.

Особое место занимает среди наших теннисистов Флюра Булатова (тр. Л Шмуклер) – гордость не только Узбекистана, но и всех стран бывшего СССР.

С приобретением независимости в Республике Узбекистан бурно стал развиваться и настольный теннис. Он был включен в программу комплексных соревнований образовательных учреждений – «Умид нихоллари», Соглом авлоди» и Универсиада. Один за другим открывались клубы по настольному теннису в регионах республики. В данный момент в Узбекистане работают более 40 клубов. Образовалась сильная школа по настольному теннису в Андижанской, Ферганской, Наманганской областях и городе Ташкенте. Свидетельством этого может послужить бескомпромиссная борьба их команд на Универ-

сиаде студенческой молодежи Узбекистана. Победителями Универсиады становились:

2000 г. – команда Наманганской области, 2002 г. – команда города Ташкента, 2004 г. – сборная команда Самаркандской области, 2007 г. – команда города Ташкента.

Сборная команда Узбекистана по настольному теннису добилась больших успехов на международных соревнованиях.

За годы Независимости сборная команда Узбекистана по настольному теннису достойно защищала честь республики на мировых спортивных аренах.

Например:

1995 год – Исламские игры в Пакистане – первое место.

1998 год – Всемирные юнош.игры в Москве (Иноятова М. – Саидходжаева С.) – третье место.

2001 г. – Всемирный фестиваль (Иноятова М. – Саидходжаева С.) – первое место.

1999-2002 гг. – Всемирные юношеский фестиваль в Стокгольме, пер. место.

2002 год – международный турнир стран Балтии и СНГ в Подольске, третье место.

2002 – 08 гг. международные турниры категории «А» в Италии, Франции, Словакии в составе М. Иноятовой, Н. Сотволдиевой, А. Шириева, Т. – Шириева первое место.

2004 г. Всемирный фестиваль (М. Иноятова – Саидходжаева С.) – первое место.

2005 год чемпионат мира во втором дивизионе в Катаре – первое место.

2007 – 08 гг. Мировой юношеский сателлит, Дубай и Египет – третье место.

Лучшим достижением теннисистов Узбекистана после распада СССР является 32 место на Олимпийских играх 2004 года в Афинах студентки Ташкентского института востоковедения Манзуры Иноятовой.

#### **1.4. Настольный теннис на Олимпийских играх**

Соревнования по настольному теннису на летних Олимпийских играх впервые появились на летних Олимпийских играх 1988 года в Сеуле и с тех пор включались в программу каждой последующих игр. Первоначально соревнования проходили в одиночном и парном разрядах, командный разряд был введен на летних Олимпийских играх 2008 года в Пекине вместо парного. Вплоть до Олимпиады 2016



года в этом виде спорта разыгрывались четыре комплекта наград. В 2017 году было объявлено, что в программу [Олимпийских игр 2020 года в Токио](#) будут добавлены соревнования в разряде смешанных пар.

*Медальный зачет (после 2016 года)*

Общее количество медалей					
Ме сто	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	 <a href="#">Китай</a>	28	17	8	53
2	 <a href="#">Южная Корея</a>	3	3	12	18
3	 <a href="#">Швеция</a>	1	1	1	3
4	 <a href="#">Германия</a>	0	3	4	7
5	 <a href="#">Япония</a>	0	2	2	4
6	 <a href="#">КНДР</a>	0	1	3	4
7	 <a href="#">Сингапур</a>	0	1	2	3
8	 <a href="#">Тайвань</a>	0	1	1	2
9	 <a href="#">Франция</a>	0	1	1	2
10	 <a href="#">Югославия</a>	0	1	1	2
11	 <a href="#">Гонконг</a>	0	1	0	1



## II ГЛАВА. ОБУЧЕНИЕ

### 2.1. Структура тренировочных занятий

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предлагает прежде всего существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на теннисиста, условий тренировки и соревнований, режима дня и т. д., внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства теннисиста – восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:

1. Тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами.

2. Фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Теннисист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны.

3. Структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т. д.).

4. Структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т. п.

5. Структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности теннисиста.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

1. величине-объему и интенсивности;
2. специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
3. направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных, аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных, алактатно-лактатных;
4. координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

1. направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
2. специализированность и единство общей и специальной подготовок;
3. непрерывность тренировочного процесса;
4. единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
5. волнообразность динамики нагрузок;
6. цикличность.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

1. Подготовительная часть (30 – 35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности учащихся-теннисистов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

2. Основная часть (60 – 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

3. Заключительная часть (5 – 10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Тренировочный процесс может состоять из следующих видов занятий:

1. регулярных групповых практических тренировочных занятий;
2. тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий;
3. теоретических занятий, в том числе лекций, мастер-классов и семинаров;
4. участи в тренировочных сборах;
5. участи в спортивных, в том числе оздоровительных, лагерях;
6. участи в спортивных соревнованиях;
7. медицинских и восстановительных мероприятий;
8. методической подготовки, в том числе судейской, стажерской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя;
9. сдач тестовых нормативов.

Методы выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий: повторный; переменный; интервальный, повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Факторы**, ограничивающие нагрузку в процессе тренировочных занятий:

1. функциональные особенности организма теннисистов в связи с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии силы.

### **Основы методики тренировки**

Основные средства и методика спортивной тренировки:

1. Основы тренировки в настольном теннисе.
2. Физические средства и методы спортивной тренировки в настольном теннисе.
3. Принципы спортивной тренировки.
4. Методика тренировки теннисистов различных разрядов;
5. Методы воспитательной работы в процессе тренировок и соревнований.

Тренировочная нагрузка:

1. Понятие об объеме и интенсивности тренировочной нагрузки в различных периодах тренировок.

2. Планирование тренировки (перспективное, оперативное, текущее).

3. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки, определение их оптимальных величин в зависимости от цели и задачи тренировки.

4. Определение переносимости тренировочных нагрузок по внешним признакам, утомлению и отдельным функциональным показателям.

5. Удельный вес основных и вспомогательных упражнений в тренировке в зависимости от технической подготовленности теннисистов, периода, этапа и задач тренировки.

6. Разминки общая и специальная (их значение, методика подбора упражнений, учет индивидуальных особенностей теннисистов).

7. Количество и характер упражнений, порядок их выполнения на занятиях.

8. Интервалы для отдыха.

9. Особенности разминки.

10. Понятие о спортивной форме.

Задачи контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Техника безопасности в настольном теннисе.

## **2.2. Основы обучения**

Успех обучения и уровень мастерства во многом определяются знанием теннисистами основ техники настольного тенниса.

Спортивная техника обычно рассматривается как наиболее целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата. Хорошая техника обеспечивает высокое качество выполнения тех или иных действий на основе экономичности энергетических затрат.

Экономичность достигается рациональностью действий, использованием законов движения, что позволяет теннисисту наилучшим образом проявить свои физические и технические возможности. Кроме того, совершенная техника обуславливает высокую надежность выполнения тех или иных действий, особенно в сложных условиях.

Спортивная техника индивидуальна. Каждый теннисист отличается своим «почерком». Но, несмотря на различия в деталях техники разных теннисистов, существуют общие для всех основы. Возможен

лишь один оптимальный способ выполнения любого двигательного действия.

Спортивно-техническое мастерство обеспечивается гармоничным сочетанием технической, физической и психологической подготовленности. Однако победа на соревнованиях обеспечивается прежде всего самими двигательными навыками. И как бы ни была совершенна физическая и психологическая подготовка, она не обеспечит победы если техника нерациональна или недостаточно освоена техника балансирования, удержания равновесия и вращения тела в безопорной фазе.

К основным методам обучения настольному теннису относятся:

1. Анализ и показ компонентов техники технических и координационных действий.

2. Изучение и совершенствование техники выполнения различных форм страховки и само страховки.

3. Проведение тренировочных занятий: по развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости, ловкости и координации движений; имитирующих их в различных этапах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный периоды) теннисистов; с использованием специальных упражнений для развития специфических качеств (силы, ловкости и др.), способствующих сохранению технических характеристик на протяжении длительного времени в процессе тренировок; с подбором упражнений с учетом индивидуальных особенностей теннисистов; с применением обще развивающих упражнений для воспитания необходимых физических качеств; комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей теннисистов; с использованием специального инвентаря, тренажерных устройств; по определению тренировочной нагрузки в занятии по хронограмме и пульсовой кривой.

#### **В процессе обучения необходимо:**

1. обращать особое внимание на правильность выполнения техники каждого движения и элемента; на достижение точности, скорости и амплитуды движений; на развитие высокой устойчивости тела; на развитие координации движений; на силовую подготовку; на совершенствование вестибулярного аппарата и др.;

2. проводить учебно-тренировочные занятия в первой зоне работы для отработки техники отдельных движений, элементов и др., а также в целях увеличения объема действий и укрепления изученных навыков у теннисистов;

3. при обучении более сложно-координационного технического действия необходимо обращать внимание на специальную физическую подготовку теннисистов, которая является базовой основой для выполнения данного действия;

4. при обучении теннисистов уделять основное внимание высокой устойчивости, перемещениям центра тяжести, правильности распределение веса тела (на равномерное распределение веса тела на всю опорную часть, на одну опору полностью или большей частью на одну из опор — 70 ± 0 30%);

5. при обучении основное внимание уделять отработке теннисистами техники выполнения в отдельности каждого элемента, входящего в группу тех или иных технических действий;

6. обращать внимание на обучение теннисистов использованию рабочей зоны площадки для выступления и др.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполнять труднее.

Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Методы выполнения упражнений:

- а) повторный;
- б) переменный;
- в) повторно-переменный;
- г) круговой;
- д) игровой;
- е) контрольный;
- ё) соревновательный.

### **2.3. Совершенствование техники**

Совершенствование технической подготовки:

1. **Техники передвижения** – совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения шариком с максимальной скоростью.

2. **Техники владения шариком** – совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по шарiku, отбиваний шарика, обманных движений и др. с учетом игрового амплуа, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

3. **Техники удара по шару** – совершенствование точности ударов (в цель, по двигающемуся предмету и др.), уметь соразмерять силу удара, придавать шару различную траекторию полета, точно выполнять удары из трудных положений (в прыжке и т. п.).

4. **Отбивание шарика** – совершенствование отбивания летящего шарика различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, принимая удобное положение для дальнейших действий.

5. **Контролирование шарика** – совершенствование контролирования шарика различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, надежно контролируя шарик и наблюдая за игровой обстановкой, совершенствование умения определять (предугадывать) замысел соперника, владеющего шариком, момент для отбива шарика и безошибочно применять избранный способ контрудара по шару.

6. **Обманное движение** – совершенствование двигательных качеств теннисистов, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» движений (для каждого теннисиста) в условиях игровых упражнений, календарных игр.

7. Совершенствование техники **страховки и само страховки**.

**При обучении особое внимание** необходимо уделять совершенствованию техники:

1. **Удар по шару** – при обучении техническим действиям объясняются условия применения того или иного удара по шару в определенной игровой ситуации, т. е. рассматриваются способы расположения ног при ударе по шару.

2. **Положение тела в момент удара** – в момент удара по шару необходимо обращать внимание на сохранение устойчивого положения тела, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для продолжения игры.

3. **Удары с (и без) вращением шарика** – удары, после которых шарик направляется в сторону соперника без вращения, имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки. Удары по шару с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называются кручеными, а с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называются резаными. Величина вращения шарика влияет на траекторию его полета – чем больше подкручен шарик, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит. Траектория полета резаных шариков более вытянутая, чем у крученых. Отскок шарика, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о



поверхность теннисного стола. Следует учитывать, что когда шарик отскакивает от теннисного стола, то отскок будет очень быстрым.

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения, которые должны быть направлены на выбор и умение применять в игре:

1. основные удары по шарiku;
2. своевременный момент удара по шарiku;
3. контроль величины усилия удара по шарiku.

#### **Основные средства и методы:**

1. Практическая игра.
2. Дальнейшее развитие координации движений, общих и специальных силовых качеств и др.

**2.4. Содержание учебно-тренировочных занятий,** направленных на совершенствование технической подготовки теннисистов:

1. Обмен атакующими ударами справа на 1/2 стола в течение 1 мин. — атакующие удары по диагонали справа направо; атакующие удары по диагонали слева налево; атакующие удары по прямой справа налево; атакующие удары по прямой слева направо. «Ограничитель позиции» устанавливается в 30 см от проекции кромки стола на пол.

2. Обмен ударами справа из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 мин. — атакующие удары по диагонали справа направо; атакующие удары по диагонали слева налево. «Ограничитель позиции» (см. приложение) устанавливается в 60 см от проекции кромки стола на пол.

3. Игра подставками слева в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 мин. Разрешается использовать только 5 шариков, каждый по одному.

4. Удар справа, прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 мин. — удар из правой половины стола после приема подставкой слева; удар из левой половины стола после приема подставкой слева. Подаются мячи с верхним вращением справа.

5. Игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1/3 стола против подрезок на 1/2 стола в течение 1 мин. — подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки слева на 1/2 стола из позиции игры слева; подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки справа на 1/2 стола из позиции для игры справа.

6. Игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева в течение 1 мин. —

игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева.

7. Атака-защита — накат с правой половины стола против срезки с правой половины; накат с левой половины стола против срезки с левой половины; накат с правой половины стола против срезки с левой половины; накат с левой половины стола против срезки с правой половины. Теннисист, выполняющий накат, подает шарики только с верхним вращением. Разрешается использовать только 5 шариков – каждый по одному разу.

**Упражнения, направленные на совершенствование специальной технической подготовки теннисистов:**

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки – 80 и более ударов.

2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки – 80 и более ударов.

3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки – 80 и более ударов.

4. Накаты справа по диагонали – 30 и более ударов.

5. Накаты слева по диагонали – 30 и более ударов.

6. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола – 20 и более ударов.

7. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола – 20 и более ударов.

8. Откидка слева со всей левой половины стола. Количество ошибок за 3 мин. – 5 и менее.

9. Сочетание откидок справа и слева по всему столу. Количество ошибок за 3 мин – 8 и менее.

10. Выполнение подачи справа накато́м в правую половину стола – из 10 попыток 8 выполнений.

11. Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола – из 10 попыток 9 выполнений.

## **2.5. Совершенствование тактики**

Совершенствование тактической подготовки:

1. Тактика нападения: **индивидуальные действия** – совершенствование до автоматизма выполнения отработанных комбинаций. Наигрывать новые комбинации. Уметь быстро и гибко переключаться с одних действий на другие в зависимости от игровых ситуаций; **командные действия** (парный состав) – совершенствование игры по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности теннисистов (быстрота реакции, скоростная подготовка и др.).

2. Тактика защиты: **индивидуальные действия** – совершенствование организации противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления; **командные действия** (парный состав) – совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности теннисистов и тактику ведения игры будущих соперников.

3. Уметь перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения;

Упражнения, направленные на совершенствование тактической подготовки (атака-атака, атака-защита, защита-защита) теннисистов:

1. Упражнение проводится на 1/2 стола (стол поделен на 4 игровых поля), играется 1 партия — упражнение в обмене ударами по диагонали справа направо; обмен ударами по диагонали с левой половины на левую; обмен ударами по прямой с правой половины на левую; обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

2. Игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола с ограничениями, играется 2 партии со сменой сторон — игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с левой половины; игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с правой половины.

3. Упражнения в обмене топ-спинами по всему столу без установок (1 партия) — обмен топ-спинами по всему столу без установок; удары накатом по диагонали справа направо против срезки; удары накатом по диагонали слева налево против срезки; удары накатом по прямой справа направо против срезки; удары накатом по прямой слева налево против срезки. Теннисист, выполняющий срезки, подает справа шарики с нижним вращением. Теннисист, выполняющий атаку, может принимать подачу подрезкой, а затем должен играть топ-спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.

4. Топ-спин с левой или правой трети стола против срезки с 1/2 стола с установками, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играют 2 партии — выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с левой половины стола с установками; выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с правой половины стола с установками.

5. Топ-спин по всему столу против удара срезкой без установок (играется 1 партия) — выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений.

6. Игра на 1/2 стола (играется 1 партия) — обмен резаными ударами по диагонали справа направо; обмен резаными ударами по диагонали слева налево; обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую; обмен ударами по прямой с левой половины на правую. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 – тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

7. Игра атакующими ударами с 1/2 стола против срезок с 1/2 стола (играются 2 партии, каждый теннисист на каждой стороне стола играет по одной партии) — игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую; игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую; игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую; игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую. Теннисист, выполняющий удар, подает справа шарики с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче ускоренного шарика теннисист сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу; теннисист, выполняющий срезки, подает шарики с нижним вращением. Теннисист, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; теннисист, выполняющий срезки, должен играть только срезками. Счет ведется до 11 – по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии теннисисты меняются сторонами и, соответственно, изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 – тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

## **2.6. Обеспечение безопасности на занятиях**

Причинами возникновения травматизма во время проведения учебно-тренировочных занятий с теннисистами могут быть:

1. Нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины.
2. Нарушение методики и режима тренировки.
3. Отсутствие страховки или неумелое ее применение.
4. Плохое материально-техническое обеспечение занятий.

### **Частными причинами травм являются:**

1. Форсирование подготовки теннисиста.
2. Чрезмерная нагрузка.

3. Неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующей тренировке.

4. Недооценка систематической и регулярной работы над техникой.

5. Включение в тренировку упражнений, к которым теннисист не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

### **К травмам могут привести:**

1. Проведение тренировок без тренера-преподавателя.

2. Неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся теннисистов.

3. Неорганизованные переходы или хождения.

4. Отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

5. Неправильное расположение спортивного инвентаря и оборудования.

6. Использование неисправного инвентаря.

7. Неблагоприятные климатические условия (чрезмерно повышенная или низкая температура).

8. Излишне яркое освещение или недостаточность света.

Особое внимание следует уделить обучению взаимной помощи и страховке. Взаимное обучение должно стать нормой проведения каждого занятия. Оно повышает плотность урока, облегчает деятельность тренера-преподавателя и дает ему возможность управлять ходом тренировки, а теннисистам помогает быстрее приобретать инструкторские навыки. Страховка и помощь это не только комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, но и неотъемлемая часть методики обучения теннисиста. Страховка, помощь, самостраховка – это достаточно сложные двигательные действия, обучение которым нужно вести в логической последовательности, одновременно с изучением основ техники настольного тенниса. Обучая страховке и помощи, тренер-преподаватель подробно объясняет форму их выполнения и демонстрирует их. Затем теннисисты несколько раз подряд проводят их сами в присутствии тренера-преподавателя, готового прийти на помощь.

### **Тренер-преподаватель должен:**

1. Проводить тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования.

2. При проведении тренировочного процесса обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности занятий.

3. Контролировать приход учащихся-теннисистов на место проведения тренировок и их уход после окончания учебных занятий.

**В местах проведения занятий** для оказания первой доврачебной помощи:

1. Должен работать медицинский персонал.

2. Должны присутствовать аптечки со средствами оказания первой помощи.

## **2.7. Методические указания**

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т. к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

**Для повышения динамичности двигательного навыка и вариативности** его исполнения применяются:

1. Поэтапное совершенствование техники и тактики.

2. Работа в режиме со скоростью ниже 70% от максимальной (для совершенствования отдельных элементов техники).

3. Совершенствование выполнения технических действий при смене скоростей.

4. Работа в облегченном режиме для отработки технических и тактических вариантов.

5. Работа с предметами различной длины и веса при подготовке к соревнованиям (для стабилизации и совершенствования специфических мышечных ощущений и др.).

6. Работа, обеспечивающая моделирование различных компонентов техники (усилия, темп, структура движения).

7. Командное выполнение технических движений, как правило, в соревновательном периоде при (и после) комплектовании командного состава, но может применяться и для улучшения аспектов технической подготовки.

**Целесообразно осуществлять** проведение учебно-тренировочных занятий:

1. По развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости, координации движений.

2. Имитирующих их в различных этапах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный периоды) теннисистов.

3. С использованием специальных упражнений для развития специфических качеств (силы, ловкости и др.), способствующих сохранению технических характеристик на протяжении длительного времени в процессе тренировок.

4. С подбором упражнений с учетом индивидуальных особенностей учащихся-теннисистов.

5. С применением общеразвивающих упражнений для воспитания необходимых физических качеств.

6. Комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей учащихся-теннисистов.

7. С использованием специального инвентаря, тренажерных устройств.

8. По определению тренировочной нагрузки на занятия по хронограмме и пульсовой кривой.

**Специальные тренировочные устройства** и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

1. Позволяют учитывать индивидуальные особенности теннисистов.

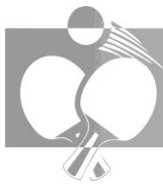
2. По сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат.

3. Локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования.

4. Способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки.

5. Позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц.

6. Помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе и интервалы для отдыха между упражнениями.



## III ГЛАВА. ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3.1. Учет возрастных характеристик при планировании

Период комплектования должен длиться не более 2 – 3 недель; на четвертом или шестом занятии тренер-преподаватель объявляет результаты зачисления в отделение настольного тенниса; доводит до сведения учащихся о требованиях, предъявляемых к спортивному костюму теннисиста для занятий в зале в жаркую и холодную погоду; знакомит с терминологией, применяемой в настольном теннисе. Проверка знаний по теоретическому разделу проводится после лекций на следующем практическом занятии в форме беседы; на каждом занятии необходимо уделять 35-40% времени основной части урока на совершенствование ранее изученного материала; подвести итог работы за месяц для каждого учащегося и группы в целом.

При планировании необходимо учитывать характеристики возрастных особенностей физического развития теннисистов спортивных учебных заведениях, таких как:

1. Биологический и паспортный возраст теннисистов (степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев). Типы и темпы биологического развития у теннисистов различны. Теннисисты одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости теннисистов одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают теннисисты, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют своих сверстников.

2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств (период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку). Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у учащихся-теннисистов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей



следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения:

1). Быстрота – развитие быстроты наблюдается в возрасти от 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят в возрасте от 9 до 11 лет и в момент полового созревания – в возрасте от 14 до 15 лет и позже.

2). Скоростно-силовые качества – наибольший прирост приходится на возраст от 10 – 12 до 13 – 14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

3). Выносливость – аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14 – 15 лет) и замедляются только после 18 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту в возрасте до 12-13 лет и к более значительному росту – после 16 лет, т. е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят бег на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатин-фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

4). Гибкость – рост гибкости интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии гибкости приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

5). Координационные способности (ловкость) развиваются наиболее интенсивно в возрасте от 9 – 10, до 11–12 лет. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств у теннисистов:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (к-во лет) теннисистов					
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
Рост	+	+	+	+	+	
Мышечная масса	+	+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+	+	+
Координационные способности	+	+	+	+	+	+

Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+
Сила	+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+

Учет неравномерности естественного роста физических способностей теннисистов в ходе биологического развития, периодов полового созревания и сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества позволит тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые корректировки в план подготовки учащегося-теннисиста.

### **3.2. Планирование спортивной тренировки**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Исходные данные для планирования. Планирование тренировки:

1. Перспективное (на несколько лет).

2. Текущее (на один год).

3. Оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные формы документов планирования спортивной тренировки. Планирование участия в соревнованиях. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования:

1. Формы планирования (учебный план, учебная программа, график учебного процесса, рабочий план, расписание занятий, конспект занятий).

2. Графическое изображение тренировочной нагрузки на неделю, на месяц, на год.

Построение годичного тренировочного цикла:

1. Методика составления годичного плана работы секции настольного тенниса.

2. Методика составления годового плана подготовки теннисистов.

3. Составление месячных и недельных планов индивидуальной тренировки.

4. Учет календарного плана соревнований при разработке годового плана подготовки теннисистов.

Планирование тренировочных микроциклов на различных этапах подготовки теннисистов:

1. Планирование тренировочных микроциклов в зависимости от календаря соревнований, периода тренировки и подготовки теннисистов.

2. Основные тенденции планирования нагрузки для теннисистов различного уровня подготовленности.

Документация планирования учебно-тренировочной работы:

1. Принципы и формы составления учебных планов, учебных программ, перспективных и годовых программ подготовки теннисистов, конспекты уроков.

2. Методический разбор ведения журнала учета работы секции.

3. Учет подготовки и оформления спортивных разрядов и судейства.

4. Ведение дневника теннисиста.

Урок как форма организации занятий настольным теннисом:

1. Отработка практических навыков проведения частей урока и урока в целом (вводная часть, подготовительная, основная и заключительная части);

2. Проверка содержания конспекта урока. Ознакомление с программой и учебным планом работы секции настольного тенниса. План-график распределения учебных часов и программного материала. Рабочий поурочный план на группу. Расписание занятий. Журнал учета учебно-тренировочного процесса. Календарный план спортивно-массовых мероприятий.

3. Значение дневника самоконтроля теннисиста для планирования.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий по Настольному теннису.

### **Основы планирования спортивной подготовки**

Годовой цикл подготовки теннисистов делится на шесть мезоциклов:

1. Подготовительный мезоцикл (сентябрь).

2. Нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь).

3. Малый восстановительный мезоцикл (январь).

4. Основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель).

5. Малый соревновательный мезоцикл (май-июнь).

6. Большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

Планирование подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки.
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки с изменением соотношения между ними.
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки теннисистов.
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств теннисистов, так и преимущественного развития их отдельных физических качеств.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки теннисистов связано с его определенной структурой, в котором выделяют:

1. **Микроцикл** — совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В настольном теннисе могут быть использованы от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный. В настольном теннисе по направленности тренировочного воздействия принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический; развивающий технический; контрольный; подводный; соревновательный и восстановительный. Основным внешним признаком микроциклов является наличие двух фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов, разных по направленности, объему и интенсивности. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматриваются определенные последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки с достаточно большим объемом тренировочной нагрузки, направленных на повышение уровня общей физической подготовки, развитие силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков в перемещениях и др.;

2. **Мезоцикл** — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. На практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешним признаком мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде) либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде);

3. **Макроцикл** — тренировки предполагают три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В настольном теннисе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, не смотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов в зависимости от календаря соревнований.

Планировать недельный цикл подготовки необходимо с учетом:

1. Развивающего физического микроцикла — к задачам микроцикла относятся повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости и изучение и совершенствование техники настольного тенниса.

2. Развивающего технического микроцикла — к задачам микроцикла относятся продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники настольного тенниса;

3. Контрольного недельного микроцикла — к задачам микроцикла относится контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий или прием нормативов по общей и специальной физической подготовке и специальной технической подготовке теннисистов.

При планировании подготовки необходимо особое внимание уделять:

1. Средствам и методам психологической подготовки к предстоящему турниру и к каждому конкретному соревнованию.

2. Индивидуализации учебно-тренировочного процесса, развитию и совершенствованию отдельных физических качеств (координация, специальная сила и др.).

3. Завершению формирования индивидуального стиля выполнения технических действий.

4. Овладению техникой выполнения технических действий в усложненных условиях.

5. Доведению индивидуальной тактики выступления до совершенства, отработке элементов тактики выступления, совершенствованию отстающих элементов, разработке новых вариантов тактики с учетом конкретных условий будущих соревнований и состава участников и др.

6. Соревновательной практике (условные соревнования с постановкой и решением конкретных технических и тактических задач и др.).

7. Участию в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах различного уровня и масштаба и др.

### **3.3. Методические указания**

При составлении планирования подготовки учащихся-теннисистов необходимо уделить особое внимание:

1. Средствам и методам психологической подготовки к предстоящим и каждому конкретному соревнованию.

2. Индивидуализации учебно-тренировочного процесса, развитию и совершенствованию физических качеств (общей и специальной физической подготовке).

3. Завершению формирования индивидуального стиля выполнения технических движений или действий.

4. Овладению командным выполнением технических движений;

5. Овладению техникой выполнения технических движений или действий в усложненных условиях.

6. Доведению индивидуальной тактики выступления до совершенства отработке элементов тактики выступления, совершенствованию отстающих элементов, разработке новых вариантов тактики с учетом конкретных условий будущих соревнований и состава участников и др.

7. Значению общей и специальной физической подготовки для достижения учащимися-теннисистами высоких спортивных результатов.

8. Боевой практике (условные бои с постановкой и решением конкретных технических и тактических задач, произвольные бои —

самостоятельные действия учащихся-теннисистов с тактическим использованием технических средств и др.).

9. Участию в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах различного уровня и масштаба и др.

Планирование подготовки учащихся-теннисистов необходимо составлять с учетом:

1. Понятия об объеме и интенсивности тренировочной нагрузки в различные периоды тренировок.

2. Планирования тренировки (перспективное, оперативное, текущее).

3. Объемы и интенсивности тренировочной нагрузки, определения их оптимальных величин в зависимости от цели и задачи тренировки.

4. Определения переносимости тренировочных нагрузок по внешним признакам, утомлению и отдельным функциональным показателям.

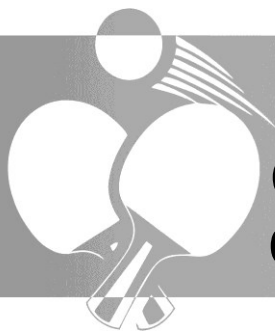
5. Удельному весу основных и вспомогательных упражнений в тренировке в зависимости от технической подготовленности учащихся-теннисистов, периода, этапа и задач тренировки.

6. Особенности общей и специальной разминки (их значение, методика подбора упражнений, учет индивидуальных особенностей учащихся-теннисистов).

7. Количества и характера упражнений, порядка их выполнения на занятиях;

8. Интервала для отдыха.

9. Понятия о спортивной форме.



## **IV ГЛАВА ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ**

### **4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Значение теоретической подготовки**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке теннисистов. Главными ее задачами являются:

1. Научить теннисистов осмысливать и анализировать действия – как свои, так и своего партнера, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

2. Воспитание морально-волевых качеств теннисистов, научить их уделять внимание самоконтролю и анализу уровня различных сторон подготовленности и состояния здоровья.

3. Научить теннисистов выполнять все требования тренера-преподавателя, подчинять свои интересы общественным, болеть душой за честь коллектива.

4. Воспитать у теннисистов правильное и уважительное отношение к товарищам по команде, соперникам, тренерам, судьям, зрителям и др.

Теоретическая подготовка теннисистов призвана сформировать у них теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития настольного тенниса на международной спортивной арене и в Узбекистане, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

#### **4.1.2. Общие основы теории**

Введение в специализацию:

1. Настольный теннис как вид спорта.

2. Место настольного тенниса в системе физического воспитания.

**История развития настольного тенниса:**

1. Зарождение настольного тенниса как вида спорта;

2. Развитие настольного тенниса в Узбекистане и на международной арене.



3. Роль средств массовой информации в деле пропаганды и развития настольного тенниса.

4. Успехи узбекистанских теннисистов на международной арене.

5. Федерация настольного тенниса Узбекистана, ее цели и задачи.

**Значение классификации в терминологии в процессе обучения,** тренировки и при написании учебно-методических пособий по настольному теннису. Классификация:

1. тактических действий;

2. возрастных групп;

3. спортивных разрядов.

Терминология:

1. требования к терминологии;

2. принципы образования терминов;

3. основные термины в настольном теннисе.

Самоконтроль: самоконтроль теннисиста; дневник самоконтроля; понятие о тренировке, утомлении и перетренировке; меры предупреждения переутомления; объективные данные самоконтроля (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление); субъективные данные самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение).

Техника безопасности в настольном теннисе:

1. Соблюдение правил по предотвращению травм при проведении учебно-тренировочных занятий.

2. Значение спортивного инвентаря в предотвращении травм.

3. Страховка, самостраховка.

4. Рекомендации по допуску теннисистов к участию в соревнованиях, направленные на предотвращение травм.

Спортивная форма, инвентарь и оборудование:

1. Единая спортивная форма, ее элементы.

2. Инвентарь и оборудование, используемые во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

#### **4.2. Физическая подготовка**

Физическая подготовка теннисистов направлена на развитие и совершенствование у них таких качеств, как сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции, и др.

**Упражнения для развития силы** (для отдельных мышечных групп, ног, туловища, рук, плечевого пояса без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке, перекладине и других гимнастических снарядах).

1. Сжимание в ладони резинового мяча, кольца или пружинной гантели;

2. Вращательные движения кистей лучезапястных суставах с гантелями в руках.

3. Сгибание и разгибание рук с использованием различных форм сопротивления и отягощения.

4. Броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений на разные расстояния, игры и эстафеты с набивными мячами.

5. Вращательные движения туловищем в разных направлениях, сгибание и разгибание туловища с использованием различных форм сопротивления и отягощения (лежа на животе, сидя на гимнастической скамейке и др.).

6. Приседание на обеих и на одной ноге, прыжки в полуприседе и полном приседе, прыжки с поворотом, прыжки на одной и обеих ногах на дальность, напрыгивание на предметы различной высоты, прыжки с преодолением препятствий с использованием различных форм сопротивления и отягощений.

7. Работа со штангой (жим, тяга) различного веса.

8. Повторная и интервальная работа по выполнению тех или иных координационных действий, технических движений или действий.

### **Упражнения для развития быстроты реакции:**

1. Акцентирование внимания на выполнении тех или иных упражнений на быстрый счет, ритм которого все время меняется, или на внезапные сигналы (голосом, хлопками и др.), упражнений с использованием специальных снарядов.

2. Беговыми упражнениями с высокой скоростью на 30, 60, 100 м, с горки, на привязи за велосипедом (104-115% от максимально доступной для теннисиста), плаванием на 25, 50 м, эстафетами и др.

3. Выполнением тех или иных упражнений с применением максимальных усилий со сменой темпа, ритма и усилий, сериями, непрерывной, равномерной и переменной скоростью в пульсовом режиме 150-165 уд./мин. (преимущественно аэробный режим).

4. Упражнений с максимальной интенсивностью, с частотой сердечного сокращения (ЧСС) от 165 уд./мин. и выше (совершенствование анаэробных механизмов энергообеспечения).

**Упражнения для развития специальной выносливости** — специальная выносливость теннисистов вырабатывается постепенным

увеличением сложности, интенсивности упражнений и их темпа, повышением плотности урока:

1. Упражнения для повышения уровня специальной работоспособности за счет выполнения значительных объемов тех или иных упражнений, в том числе с повышенной интенсивностью.

2. Упражнения с различными параметрами рабочей деятельности в равномерном и переменном темпе.

3. Упражнения с использованием различных снарядов.

### **Упражнения для развития ловкости, координации движений, гибкости, подвижности в суставах:**

1. Выполнение простых или сложных координационных действий с (без) использованием спортивного инвентаря.

2. Выполнение упражнений с использованием спортивного инвентаря – подбрасывание и ловля с поворотом и приседанием, из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди – в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами), броски и подкидывание одной и двумя ногами (в прыжке) и др.

3. Выполнения упражнений на гимнастических снарядах – перекладине: висы простые и смешанные, размахивания, подтягивания, соскоки вперед и назад, размахивания и подъем переворотом и др.; кольцах: размахивания в висе, соскоки из размахивания в висе вперед и назад и др.; прыжки через козла в ширину, в длину, ноги врозь и согнув, наскок на козла в упор присев и соскок прогнувшись и др.

4. Проведение спортивных и подвижных игр (кроме того, эта можно использовать для поддержания функциональной подготовленности, снятия психического напряжения и реабилитации). Для развития гибкости, подвижности в суставах также можно использовать традиционно применяемые упражнения, а также упражнения из специальных руководств.

Упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки теннисистов:

**Дальность отскока шарика.** Перед теннисистом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому шарики скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 ее длины от задней линии. Шарики должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача шариков тренером или партнером при соблюдении этих же условий. Теннисист выполняет завершающий удар справа (слева) в дальнюю зону противоположной

стороны стола. После отскока шарика измеряется длина его полета до момента падения на пол.

**Бег по восьмерке.** На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Теннисист двигаться скольльзящим шагом. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки.

**Бег вокруг стола.** Выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки – всего четыре круга. Нельзя касаться стола.

**Перенос шариков.** Выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для шариков. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола. Начиная упражнение, теннисист становится у левой корзинки, в которой находится 15 шариков для настольного тенниса. По сигналу теннисист берет шарик правой рукой и начинает скольльзящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая шарик из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее шарик и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 шариков.

**Отжимание от стола** – И. П. – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. Теннисист начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении теннисиста на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

### **Одинарные и двойные прыжки со скакалкой:**

Одинарные прыжки – 1 оборот скакалки при 1 подскоке.

Двойные прыжки – 2 оборота скакалки при 1 подскоке.

Упражнение выполняется по 45 с с перерывами по 2 мин.

**Прыжок в длину с места.** Прыжки выполняются с линии прыжка. Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Приземление происходит одновременно на обе ноги.

### **Основы методики тренировки**

Основные средства и методика спортивной тренировки:

1. Основы тренировки в настольном теннисе.
2. Физические средства и методы спортивной тренировки в настольном теннисе.
3. Принципы спортивной тренировки.
4. Методика тренировки теннисистов различных разрядов.

5. Методы воспитательной работы в процессе тренировок и соревнований.

Тренировочная нагрузка:

1. Понятие об объеме и интенсивности тренировочной нагрузки в различных периодах тренировок.

2. Планирование тренировки (перспективное, оперативное, текущее).

3. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки, определение их оптимальных величин в зависимости от цели и задачи тренировки.

4. Определение переносимости тренировочных нагрузок по внешним признакам, утомлению и отдельным функциональным показателям.

5. Удельный вес основных и вспомогательных упражнений в тренировке в зависимости от технической подготовленности теннисистов, периода, этапа и задач тренировки.

6. Разминки общая и специальная (их значение, методика подбора упражнений, учет индивидуальных особенностей теннисистов).

7. Количество и характер упражнений, порядок их выполнения на занятиях.

8. Интервалы для отдыха

9. Особенности разминки.

10. Понятие о спортивной форме.

Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Техника безопасности в настольном теннисе.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка:

1. Основные средства и методы развития двигательных навыков.

2. Использование упражнений из других видов спорта как средств общей физической подготовки.

3. Упражнения общего назначения (с использованием гимнастических снарядов, груш, чучел, сопротивлений и отягощений, штанги и др.).

Специальная физическая подготовка:

1. Средства и методы специальной физической подготовки.

2. Роль индивидуальных особенностей учащихся-теннисистов при отборе и применении средств для развития специальных качеств.

3. Принципы сочетания основных и вспомогательных упражнений.

## **Средства и методы спортивной подготовки**

Основные средства спортивной подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Комплексы специально-подготовленных упражнений.
3. Комплексы специальных упражнений из арсенала Настольного тенниса.
4. Упражнения со штангой.
5. Подвижные и спортивные игры.
6. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).
7. Изометрические упражнения.

Положительными результатами спортивной подготовки теннисистов признаются:

- а) стабильное совершенствование физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки;
- б) повышение функциональных возможностей организмов учащихся-теннисистов;
- в) долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- г) положительные тенденции в укреплении и сохранении здоровья;
- д) постоянный рост или стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

## **Методические указания**

Спортивную подготовку теннисистов целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей теннисистов. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная подготовка теннисистов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию

врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности учащихся-теннисистов и их физического развития;

4. Надежной основой успеха теннисистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью теннисистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения учебного процесса.

При спортивной подготовке теннисистов необходимо учитывать:

а) возраст и стаж занятий для достижения теннисистами первых больших успехов (выполнение более высоких спортивных разрядов и званий);

б) возраст и стаж занятий учащихся-теннисистов для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение нормативов МС и МСМК);

в) краткая характеристика возрастных особенностей физического развития теннисистов;

г) основные методические положения многолетней подготовки теннисистов;

д) этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;

е) преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств теннисистов;

ё) минимальный возраст теннисистов, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

Особое внимание необходимо уделять подготовке теннисисток. Адаптация женского организма к физическим нагрузкам ниже, чем у мужчин, как и потенциальные возможности развития мышечной силы, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, аэробной и анаэробной производительности и других компонентов выносливости. При подготовке теннисисток необходимо учитывать:

1. Особенности влияния физических нагрузок в различные фазы овариально-менструальных циклов (ОМЦ).

2. Развитие физиологических функций и систем женского организма.

### **4.3. Психологическая и морально-волевая подготовка**

К основным средствам психологической подготовка теннисистов относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные):

1. Создание психических внутренних опор — наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у теннисистов есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость и т. д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой — действительно повышается уровень специальной подготовленности теннисистов.

2. Рационализация — наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым теннисистам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особыми мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером теннисистам (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация — представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки. Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии теннисисты с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация — искусственное занижение силы партнера, с которым решаются задачи тренировочного занятия. Различают прямую дезактуализацию, когда теннисисту показывают слабые стороны подготовленности партнера, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются его сильные стороны, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» партнера. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный



педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к теннисистам со слабой и подвижной нервной системой.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию у теннисистов состояния тревожности – признаков соматической и когнитивной тревожности:

1. Наиболее типичные признаки для соматической тревожности: ощущение сердцебиения; сухость во рту; частая зевота; неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони и ступни; изменение голоса (хриплый голос); дрожание мышц, пальцев рук (тремор); покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); ощущение утомления уже в начале разминки.

2. Признаки когнитивной тревожности, которая связана с переработкой информации и решением установленных задач: заметная раздражительность по любому поводу; бессонница; ощущение неполного отдыха после сна; мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой; любимая музыка не производит никакого впечатления; раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей; спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью; невнимательность и рассеянность.

Психологическая подготовка учащихся-теннисистов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, примерах великих теннисистов и героев страны прошлых лет, личном примере наставника, комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для теннисиста нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать теннисиста на выполнение важной и объемной работы и должна быть четко соотнесена с его возможностями.

К волевым качествам, которые необходимо развивать у теннисистов, относятся:

1. Настойчивость — для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать упражнения с «отягощениями», «сопротивлениями» и различными другими снарядами, продлевать время, установленное Правилами соревнований, и др.

2. Инициативность — для развития инициативности полезно развивать атаки, контратаки, использовать комбинированное выполнение множества технических движений, действий, элементов и приемов (на месте, в передвижении, в положении сидя, лежа, в со-

четании с координационными действиями (кувырком, вращением тела в безопорной фазе и т. д.).

3. Целеустремленность — воспитание у теннисистов глубокого интереса не только к достижению высоких спортивных результатов, но и к настольному теннису в целом как к искусству.

4. Выдержка — постоянно вырабатывать у теннисистов умение стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить примеры того, как выдающиеся мастера, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

5. Уверенность в своих силах — постоянное совершенствование у теннисистов техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

6. Самообладание — воспитание у теннисистов способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

7. Смелость и решительность — доведение до совершенства выполнения технических движений, действий, элементов и приемов (на месте, в передвижении, в положении сидя, лежа, в сочетании с координационными действиями (кувырком, вращением тела в безопорной фазе и т. д.).

8. Стойкость — воспитание у теннисистов способности выдерживать трудности в ходе занятий (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.).

#### **4.4. Техничко-тактическая подготовка**

##### **Технический арсенал**

Повышение спортивного мастерства (спортивной подготовки) теннисистов направлено на изучение и совершенствование основ технического арсенала настольного тенниса.

Технический арсенал настольного тенниса основан на технических и координационных действиях:

1. Под видом технического действия понимают выполнение теннисистом: различных стоек (левосторонняя, правосторонняя, высокие, средние и низкие); различных положений тела – к основному положению тела относится положение тела в стойке и в безопорной фазе; перемещений – действие теннисиста, происходящее в игровой зоне; выпригиваний и прыжков – действия теннисиста, направлен-

ные на выход тела в безопорную фазу; замахов – действия теннисиста перед ударом по шарик; отбиваний – действия теннисиста, направленные на изменение траектории или остановку летящего шарика.

2. Под видом координационного действия понимают – действие теннисиста, направленное: на удержание устойчивости положения тела; на самостраховку при падении или при столкновении с другим теннисистом (при работе в парах). Теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивается в связи с изменяющейся ситуацией, а также рационально использует такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость.

Изучение технического арсенала настольного тенниса, направленного на спортивную подготовку теннисистов, осуществляется:

1. с использованием специальных методических пособий, а также фото, видео и конограмм;
2. с приглашением ведущих специалистов, мастеров и др.

#### **4.4.1. Техничко-тактическая подготовка**

##### **Совершенствование базовой техники:**

1. **Хватка ракетки** — совершенствование правильной хватки ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. **Атакующие удары справа (слева)** — совершенствование технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета шарика высокие.

3. **Подставка** — совершенствование удару подставкой справа (слева) по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов.

4. **Срезка** — совершенствование быстрой и медленной срезки. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение шарика. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро – медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

5. **Накат** — по шарикам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

**6. Подрезка** — для тех, кто перспективен для игры в стиле «атакующий удар + подрезка», следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильностью.

**7. Подача** — на основе овладения подачей накатом и приема шарика с нижним вращением справа надо проводить обучение и другим видам подачи.

**8. Прием подачи** — совершенствование приема подачи с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом шарика с нижним вращением.

**9. Передвижение** — совершенствование выполнения и правильного применения в соответствии с ситуацией одношажного, скользящего и попеременного способов передвижения.

**10. Жонглирование шариком** — упражнения с шариком и ракеткой: различные виды жонглирования шариком, подвешенным «на удочке», подброс шарика правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по шарик у правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по шарик у на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей шарика ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по шарик у поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью.

Совершенствование техники ударов — упражнения, имитирующие исходные для ударов с основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем ускоренное) без шарика, с шариком у стенки; игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе; упражнения с ракеткой и шариком в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки; броски шарика правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей шарика правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание шарика с одной руки на другую, подбрасывание шарика вверх с ловлей двумя руками, одной рукой; удары справа и слева ракеткой по шарик у тренировочной

стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары; удары на столе по шарикам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером; сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по шарикам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером; упражнения с придачей шарiku вращения: удары по шарiku левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по шарiku левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по шарiku левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по шарiku левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по шарiku левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером; имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах; имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» – вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад); имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

Совершенствование техники комбинаций — научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Совершенствование соревновательной подготовки:

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Совершенствование тактики — совершенствование тактической подготовки при помощи следующих средств:

1. Увеличение вариативности направления и вращения шарика.
2. Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии.
3. Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях.
4. Игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениих.
5. Выполнение подач разными ударами; игра накатом – различные варианты по длине полета шарика, по направлениям полета шарика, сочетание накатов справа и слева.
6. Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета шарика, по направлениям полета шарика, сочетание накатов справа и слева.
7. Игра на счет разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных шариков; групповые игры.
8. «Круговая», «Один против всех», «Круговая с тренером» и др.
9. В условиях моделирования соревновательной обстановки.
10. С закреплением умения учитывать соревновательные условия при выборе тактики выступления, отработкой тактических вариантов в усложненных условиях и др.

К основам совершенствования техники и тактики относятся:

1. Постоянное совершенствование техники технических действий, страховки и самостраховки.
2. Совершенствование технических и тактических действий в сложных соревновательных условиях.
3. Совершенствование излюбленных действий, управление недостатками в технике и тактике.
4. Расширение диапазона технических движений и действий, избирательности, точности, силы и др.
5. Использование специальных упражнений, способствующих развитию навыков технических и координационных действий.
6. Условные и произвольные решения отдельных тактических задач выступления на соревнованиях.
7. Овладение навыками планирования поединка с известными теннисистами и подготовки к поединку с неизвестным теннисистом.
8. Развитие самостоятельности в творчестве, инициативы и активности во время учебных занятий и др.

#### **4.4.2. Основы тактики и техники**

##### **Тактика:**

1. Основные средства тактики.
2. Особенности тактики в настольном теннисе.
3. Тактическое искусство.
4. Задачи тактической подготовки.
5. Взаимосвязь тактической и технической подготовленности.
6. Связь тактического мастерства с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств.
7. Решение задач тактической подготовки на учебно-тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях.

##### **Средства и методы тактической подготовки:**

1. Пути повышения тактического мастерства.
2. Влияние технического мастерства на тактическую подготовленность.
3. Влияние различных режимов работы на повышение тактической подготовленности.

##### **Техника:**

1. Общая характеристика техники технических действий.
2. Виды страховки и само страховки.
3. Значение технической подготовленности в повышении спортивного мастерства.
4. Физиологический и биомеханический анализ технических действий, страховки и само страховки.
5. Последовательность обучения выполнению технических действий, страховки и само страховки.
6. Примеры образцового выполнения технических действий, страховки и само страховки.

##### **Средства и методы технической подготовки:**

1. Характерные признаки обучения выполнению технических действий, страховки и само страховки.
2. Влияние уровня развития физических качеств на выбор средств технической подготовки, а также страховки и само страховки.
3. Анализ и методы совершенствования технических действий, страховки и само страховки.

Взаимосвязь тактической и технической подготовленности в решении задач подготовки и участия в прикидках и соревнованиях.

##### **Техника передвижений**

**Стойки.** Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, за-

нять удобную стойку и осуществить точный удар, т. к. исходное положение может оказать серьезное влияние не только на технику удара, но и на скорость передвижения.

Стойка может быть нейтральной, когда теннисист стоит лицом к столу и ожидает ответных действий соперника, правосторонней для удара справа, в этом случае игрок стоит вполоборота вправо к столу, и левосторонней, занимаемой игроком для удара слева, когда он развернулся вполоборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и самого удара.

В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые слегка направлены внутрь. Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится перед туловищем, голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее всего и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении.

Однако каждый играющий выбирает удобную для себя стойку: чуть ближе или дальше от стола, правее или левее его середины. Выбор стойки зависит от роста игрока, его физических данных, скорости реакции, координации движений, особенностей техники и стиля игры. Так, если теннисист высокого роста с длинными конечностями, то ему желательно стоять чуть дальше от стола, чем игроку более низкого роста. Для того чтобы определить, на каком расстоянии лучше располагаться, нужно встать у стола в нейтральной стойке таким образом, чтобы ракетка, находящаяся перед тобой в чуть согнутой руке, слегка касалась заднего края стола.

Если вы предпочитаете чаще выполнять удары ладонной стороной ракетки (то есть удар справа от себя), то лучше сместиться чуть влево от середины стола, а если тыльной стороной ракетки (удар слева) – то, наоборот, ближе к правому углу стола.

Таким образом, соответственно ударами справа или слева можно контролировать большую часть стола.

Если вы стремитесь играть активно и бить по мячу, то лучше находиться на ближней дистанции у стола. А если же вы предпочитаете применять удары с нижним вращением, то тогда желательно чуть дальше отойти от стола. Очень важно не только занять соответствующую позицию для удара, но и прежде всего сконцентрировать внимание на летящем мяче. При рассеянном внимании даже



правильная стойка не может обеспечить выполнение успешного удара.

### **Способы передвижений**

Характер перемещений в игре самый разнообразный, ведь мяч может лететь в разных направлениях, поэтому и двигаться можно и вдоль стола, вправо, влево, вперед, назад, по диагонали, чтобы отразить, например, длинный косой мяч справа, а затем успеть к короткому мячу в левый угол стола.

Основным способом передвижения в игре являются шаги. Прыжки и броски не эффективны, так как требуют больших усилий.

В игре теннисисты пользуются следующими разновидностями перемещений: одношажные способы (шаги, переступания и выпады), двухшажные способы (скрестные и приставные шаги). Реже применяют прыжки. В зависимости от масштаба передвижений шаги подразделяются: на большие, средние и малые.

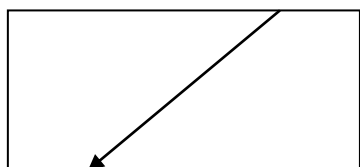
**Шаги** применяются при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении летящего мяча делает ближняя к нему нога, а другая занимает нужную для выполнения удара позицию. Удар также может выполняться одновременно с шагом второй ноги, что значительно увеличивает силу удара.



**Перемещения** применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад. Игрок как бы топчется на месте.

**Выпады** применяются в основном для приема коротких или косых мячей. При выпаде ближняя к мячу нога выполняет широкий шаг и сильно сгибается в колене.

**Приставные шаги** применяются в основном для перемещений вдоль стола вправо-влево. При этом первый основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая подтягивается до уровня основной стойки. При значительном удалении игрока от мяча выполняется несколько приставных шагов.



**Скрестные шаги** теннисисты часто используют при игре на средней или дальней дистанциях. При этом способе передвижений первой выполняет шаг дальняя от мяча нога, которая проносится впереди опорной (средний скрестный шаг) или сзади опорной ноги (задний скрестный шаг). Затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние. Обратите внимание, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога. Например, при передвижении влево-вперед нужно сделать шаг правой ногой. Обычно скрестные шаги выполняют с поворотом туловища в направлении передвижения и последующим приставным шагом или переступанием. Удобнее применять скрестные шаги при диагональных передвижениях.

При этом для диагональных передвижений вперед используют передний скрестный шаг, а для диагональных передвижений назад – задний скрестный шаг.



### **Методические рекомендации по обучению способам передвижения**

Прежде чем выполнить удар, примите правильное удобное исходное положение, от этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.

- При перемещениях сохраняйте основную стойку теннисиста или же принимайте ее в момент перед приземлением ног.

- После выполнения каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь к середине стола и готовьтесь к отражению следующего удара.

- Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не делайте двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время, мешают правильной подготовке к удару.

- Учитесь передвигаться разнообразно, в разных направлениях, делайте повороты в стороны, это повысит мастерство игры.

- Постоянно совершенствуйте специальные физические качества – скорость, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, т. к. большая часть передвижений в настольном тен-

нине выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил.

- Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения, а в тренировке на столе простые упражнения по заданиям, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счет.

### **Техника игры**

Уметь хорошо играть в настольный теннис – это искусство, которым можно овладеть, освоив не только азы, но и нюансы техники игры:

**Хватка.** Способ держания ракетки называют хваткой. Различают горизонтальную (европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения ее оси относительно горизонта. При хватке различают ладонную и тыльную стороны ракетки. Ладонной стороной ракетки называется та, которая является как бы продолжением ладони, тыльной – продолжением тыльной стороны кисти.

**Толчок** – самый простой для освоения технический прием. Называется он так потому, что надо держать ракетку перед собой перпендикулярно плоскости стола и тыльной стороной удерживать по мячу, как бы толкая перед собой. Мяч в этом случае летит без вращения. Таким приемом трудно выиграть очко, но более подходит для защиты, а не возможность придать мячу вращение, снижает точность управления его полета. Изучать технику игры в настольный теннис рекомендуется в такой последовательности: срезка слева, накат справа, срезка справа, накат слева.

Далее осваиваются более сложные технические приемы: **топ-спин, подрезка, подставка, свеча.**

**Срезка слева** выполняется из стойки, которую обычно занимают для ударов слева. Туловище чуть развернуто в поворот влево и немного наклонено вперед, ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45 градусов к столу, левая – сзади параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При замахе перед ударом руку с ракеткой необходимо согнуть и поднять к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустить вперед и вниз. При этом все тело переносится с левой ноги на правую. Однако траектория движения не прямолинейна, а дугообразна. В начале движения «нос» ракетки поднят вверх к левому плечу, а в конце направлен туда, куда ты хочешь послать мяч - в левый угол, в середину или в правый угол стола. При

этом имейте в виду: для того чтобы мяч летел по низкой траектории над сеткой, регулируйте угол наклона ракетки, и движение ее направляйте на верхний белый край сетки. Ракетка должна придать мячу поступательную и вращательную скорость. Поэтому удар нужно выполнять по нижней левой четверти мяча, стараясь, чтобы мяч ударялся ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обогнуть мяч, хотя на самом деле она, двигаясь с мячом, закручивает его в нужном направлении.

**Срезка справа.** Срезку справа, также как и все удары, ладонной стороной ракетки выполняют из стойки для ударов справа. Туловище развернуто вполборота вправо и немного наклонено вперед.

Иногда игрок стоит почти левым боком к столу. Ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, левая нога впереди, правая сзади, параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях, вес тела приходится на носки. При замахе руку с ракеткой, сгибая, необходимо поднять до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опустить вперед-вниз, вес тела при этом переносится на левую ногу. Следует проследить, чтобы рука с ракеткой двигалась не прямолинейно, а по дугообразной вогнутой траектории. Этим обеспечивается точное направление полета мяча, «нос» ракетки, так же как и при срезке, слева, вначале поднят вверх, а в конце движения направлен туда, куда надо послать мяч. Разучивая срезку, как справа, так и слева, контролируйте свою технику перед зеркалом. Чтобы было меньше ошибок, прислушайтесь к следующим советам:

- при замахе не поднимайте руку выше плеча и не прижимайте при срезке справа ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу;

- выпрямляя руку с ракеткой до конца, делайте движение плавно, но с ускорением; наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара;

- удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой;

- при окончании движения руку с ракеткой отводите не в сторону, а вперед-вниз к сетке;

- в зависимости от направления (верхнее или нижнее) и силы вращения приходящего мяча меняйте угол наклона ракетки: чем более сильное нижнее вращение имеет приходящий мяч, тем меньше угол наклона ракетки (она больше отклонена назад);

- для увеличения поступательной скорости не забывайте в момент удара переносить вес тела с одной ноги на другую: при накате слева — с левой ноги на правую, а при накате справа — с правой ноги на левую.

**Накат** – возможность выполнять этот технический прием возникла с изобретением ракеток с губчатыми и резиновыми накладками. Накат относится к нападающим ударам и, так же как срезка, считается одним из основных технических приемов. Этим приемом можно также контратаковать в ответ на атаку накато. В этом случае удар будет называться контрнатом.

Применение наката позволяет разнообразить игру, играть в более быстром темпе, чем срезками, менять направление и силу вращения мяча, что дает возможность быстрее одержать победу над соперником.

**Накат слева** – выполняется из левосторонней стойки. При замахе ракетка спускается к левому бедру. Удар выполняется движением руки с ракеткой снизу-вверх-вперед. Ракетка, накрывая мяч, как бы гладит его по верхней части. «Нос» ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара вверх – в сторону. Движение выполняется как бы вокруг локтя.

**Накат справа** — один из основных атакующих приемов, которым большинство игроков выигрывают очки. Он выполняется из правосторонней стойки. Рука с ракеткой, выполняя замах, отводится к правому бедру. Движение осуществляется снизу вверх-вперед и заканчивается как бы пионерским салютом у головы. Рука во время удара согнута в локте, ракетка движется по выгнутой траектории.

Для того чтобы выполнить правильное движение, обкатите ракеткой колесо детского велосипеда и вы поймете, как правильно выполнять удар и какой должен быть угол наклона ракетки, чтобы мяч не летел в сетку и не перелетел через стол. При выполнении удара ракетка с предплечьем составляет единую прямую. Более активно работает кисть, поворачивая ракетку. Рука во время удара лишь немного сгибается в локтевом суставе.

### **Обучение накату:**

— Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом 100—110° как для наката справа, так и слева. Переразгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара. А слишком маленький угол сократит амплитуду движения.

— Особое внимание обратить на движение в локтевом суставе. Локоть должен остаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Для контроля положить левую руку на сгиб правой руки и, придерживая локоть, выполнить как накат справа, так и слева.

— При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка должна находиться на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже. По-

сле окончания удара «нос» ракетки поднят вверх, а сама она оказывается у головы на уровне глаз или чуть ниже.

— Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой так, чтобы удар происходил в вершине равностороннего треугольника, который образуют стопы ног и ракетка.

— Движение выполняйте плавно, с постепенным ускорением. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом.

**Методические рекомендации по обучению технике наката**  
Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом 100-110 градусов как для наката справа, так и слева. Переразгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара. А слишком маленький угол сократит амплитуду движения.

- Особое внимание обращайте на движение в локтевом суставе. Локоть должен оставаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Для контроля положите левую руку на сгиб правой руки и, придерживая локоть, выполните как накат справа, так и слева.

- При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка должна находиться на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже. После окончания удара «нос» ракетки поднят вверх, а сама она оказывается у головы на уровне глаз или чуть ниже.

- Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой так, чтобы удар происходил в вершине равностороннего треугольника, который образуют стопы ног и ракетка.

- Движение выполняйте плавно с постепенным ускорением. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом.

- Для увеличения поступательной скорости не забывайте в момент удара переносить все тело с одной ноги на другую: при накате слева – с левой ноги на правую, а при накате справа – с правой ноги на левую.

### **Виды подачи**

Без хорошей подачи в современном настольном теннисе не может быть хорошей игры на счет. В последнее время подача стала таким важным атакующим приемом, которым сразу же можно выиграть очко. Подачей не только вводится мяч в игру (такую задачу можно ставить лишь на первых порах обучения), но и затрудняется начало атаки соперника. От подачи во многом зависит ход розыгрыша очка.

Подача – единственный удар, который не зависит от действий партнера, потому что мяч ты подбрасываешь себе сам. С помощью

подачи мячу можно придавать различные направления вращения. Однако наибольшую сложность для соперника будут представлять подачи с боковым и смешанным вращением. В настольном теннисе существует необозримое множество (около 1500) подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой, траектории полета мяча, направлению вращения и т. п. Мы рассмотрим лишь некоторые из них.

**Подача «Маятник».** Название это происходит от самого движения, т. к. предплечье и кисть с ракеткой двигаются по траектории действительно, как маятник: слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и с права налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. С помощью этой подачи мячу можно придавать различное вращение в зависимости от того, в какой момент времени происходит соударение ракетки с мячом – в начале, середине или конце движения. В зависимости от этого мяч может выполнять нижнее, боковое, верхнее или смешанное вращение. Поэтому при выполнении подачи соперником нужно внимательно следить, в какой момент движения произошло соударение мяча с ракеткой, иначе трудно определить, с каким вращением летит поданный мяч.

**Подача «Веер»** выполняется, как правило, только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Различают выполнения веера в правую сторону, слева на право, при этом игрок занимает правостороннюю стойку, и выполнение подачи веер в левую сторону, когда теннисист становится лицом к столу. Удар по мячу, также, как и при предыдущем виде подачи, можно выполнять в восходящей части траектории движения, в верхней точке или в конце движения. Это предопределяет различное направление вращения.

### **Методические рекомендации по обучению технике подач**

Для увеличения подвижности кисти при выполнении подачи хватка ракетки немного меняется. Сама ракетка удерживается большим и указательным пальцами, а ручка лишь слегка придерживается остальными тремя пальцами.

- Старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением движение.

- Перед началом подачи старайтесь принять правильное исходное положение. Это поможет не только хорошо выполнить подачу, но и быть готовым к следующему после нее удару.

- Следите внимательно за углом наклона ракетки во время ее взаимодействия с мячом. От этого зависит точность попадания мяча на стол.

**Топ-спин.** Изобрели и впервые продемонстрировали этот технический прием японские теннисисты на чемпионате мира в 1961 году. Сначала за коварство его называли «дьявольский мяч из Токио», позднее стали называть топ-спин, что в переводе с английского означает «верхнее вращение». При выполнении этого удара мячу придается сильное верхнее вращение, он летит чуть медленнее и по более выгнутой траектории, чем при накате, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый неожиданный отскок. Этот технический прием часто применяют для начала и завершения атаки, а так же для перехвата атаки противника.

Различают быстрый топ-спин (больше поступательного движения), зависающий топ-спин (имеющий более крутую траекторию полета и более сложное верхнее вращение), боковой топ-спин (мячу, кроме верхнего, придается еще и боковое вращение). Иногда опытные игроки применяют ложный (обманный) топ-спин. Теннисист лишь делает вид, что выполняет сильный топ-спин, а на самом деле только слегка касается ракеткой мяча.

**Топ-спин справа.** Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Однако для топ-спина характерен большой замах, рука при этом больше выпрямляется, чем при накате. Движение руки при топ-спине почти полностью направлено вверх.

Для того чтобы мяч сильнее вращался, удар по мячу надо выполнять по касательной, по правой верхней четверти мяча. При этом чем тоньше будет «сцепление» мяча с ракеткой, тем более сильное вращение (верхнее) получит мяч. А для того чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, активно работает, поворачиваясь, туловище, все тело переносится с правой ноги на левую.

Выполните накат справа по большому колесу велосипеда для взрослых и вы поймете движение топ-спина справа. Оно будет более широким, а чтобы мяч вращался сильнее, кисть и предплечье должны работать более активно.

**Топ-спин слева** в настоящее время стал грозным оружием теннисистов, играющих горизонтальной хваткой. На первых порах выполнение этого технического приема может показаться неудобным, но после нескольких занятий его можно освоить и применять свободно и естественно.

Топ-спин слева выполняется почти так же, как и накат слева, от левого бедра снизу – вверх-вперед, но имеет некоторые отличительные



особенности. Удар производится по левой верхней четверти мяча, верхней половиной ракетки. Движение более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя, «обкатывая» мяч, более активно работают кисть и предплечье. Так же активно в работе участвует корпус, вес тела переносится с левой ноги на правую.

### **Методические рекомендации по обучению технике выполнения топ-спина**

При выполнении топ-спина справа замах необходимо выполнять из правосторонней стойки с большим разворотом плеч отведением выпрямленной руки чуть назад. Это позволит вложить в движение больше энергии, однако уводить руку слишком далеко назад не рекомендуется – это затруднит быстрый разгон ракетки.

- Для создания большего замаха при выполнении топ-спина слева руку с ракеткой чуть выпрямите и опустите к левому бедру, а плечи разверните влево так, чтобы оказаться почти правым боком к столу.

- Для придания мячу большего вращательного и поступательного движения перед началом удара ноги согните больше, чем при накатах, как бы подсев под мяч, а в момент удара активно их разогните с одновременным переносом веса тела вперед с одной ноги на другую.

- Чтобы придать наибольшую скорость руке с ракеткой, в момент взаимодействия с мячом активнее работайте кистью и предплечьем.

- Ударяйте по мячу при выполнении топ-спина по касательной. Чем тоньше сцепление мяча с ракеткой, тем лучше. Контролировать это можно по звуку. Если слышно лишь легкое шуршание или слабый звук удара, значит удар выполнен правильно по касательной, накладкой.

- Чтобы придать мячу правильную траекторию и направление полета, рука с ракеткой должна обогнать мяч. При этом туловище и рука по инерции могут уходить далеко в сторону.

- После выполнения топ-спина постарайтесь как можно быстрее занять новую исходную позицию и подготовиться к выполнению следующего удара.

- Для обучения технике топ-спинов (как справа, так и слева) рекомендуется использовать велоколесо, которое позволяет совершенствовать такие важные для игры в настольный теннис физические качества, как быстрота движений, взрывная сила и скоростная выносливость.

### **Приемы подрезки**

Этот технический прием по форме движения аналогичен срезке и применяется для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-

спинов, завершающих ударов на средней и дальней дистанции от стола. Мячу при этом сообщается нижнее или нижнебоковое вращение. Подрезка обеспечивает надежное отражение мяча и мешает сопернику завершать атаку.

Подрезка выполняется по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки или даже игровой поверхности стола, на значительном удалении от него. В связи с этим игрок имеет достаточно времени на подготовку к отражению мяча. Кроме того, мяч уже теряет свою первоначальную силу вращения и скорость полета.

**Подрезка справа**, как и все удары, ладонной стороной ракетки выполняется из правосторонней стойки. Руку с ракеткой отведите для замаха назад-вверх до уровня плеча, а потом движением сверху-вниз-вперед ударьте по мячу. Ноги при этом согните в коленях, как бы выполняя присед. В момент удара вес тела перенесите правой на левую ногу. Ударить надо нижней половиной ракетки по нижней правой части мяча. Удар осуществляется за счет активной работы кисти и предплечья, а также ног и туловища.

**Подрезка слева** имеет больше возможностей, чем подрезка справа, так как игрок может располагаться почти лицом к столу и отражать этим приемом мячи с большей площади стола. При подрезке слева игрок располагается вполоборота влево к столу, левая нога находится позади правой. При ударах слева туловище ограничивает амплитуду замаха, поэтому надо развернуться влево, а правую руку с ракеткой отвести для замаха к левому плечу. Во время выполнения удара рука выпрямляется сверху-вниз-вперед, вес тела переносится с левой ноги на правую. Удар по мячу выполняется нижней половиной ракетки по левой нижнебоковой или левой нижней части мяча. Необходимо следить за правильным углом наклона ракетки, который существенно влияет на траекторию полета мяча и точность его попадания на стол.

#### **Методические рекомендации по обучению техники подрезок**

- Помните о правильном исходном положении перед началом выполнения подрезки.

- При подрезке справа следите, чтобы во время замаха рука с ракеткой не поднималась выше уха и не отводилась слишком далеко назад за спину, это снижает скорость ударного движения руки.

- «Нос» ракетки в начале замаха при подрезке слева или справа должен быть поднят до уровня глаз. Не выставляйте вперед локоть, движение выполняйте свободно вниз-вперед. В конце удара «нос» ракетки должен быть направлен по ходу удара.

- Выполняйте подрезку сбоку от себя, руку чуть согните на линии плеча, но не слишком далеко от туловища и не перед животом.

- Выбирайте нужный угол наклона ракетки при ее подведении к летящему мячу с учетом силы его вращения и скорости полета.

- Во время выполнения удара основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая способствует приданию мячу сильного нижнего вращения.

### **Тактика подач и тактика приема подач**

**Тактика подач.** Игра на счет начинается с подачи и от того, каким будет первый ход, во многом зависит выигрыш очка. Выполнение подачи дает подающему ряд преимуществ. Во-первых: подача – технический прием, с которого начинается тактическая атака, то есть это первый удар по слабому месту противника, первый шаг к выигрышу очка. А во-вторых, подача – единственный технический прием, который не зависит от действий противника, т. к. подающий сам себе подбрасывает мяч из любого удобного для себя положения. Поэтому у нападающего есть все возможности четко и обдуманно выполнить этот прием. Хорошей сложной подачей можно сразу же выиграть очко. В настоящее время наиболее эффективными являются быстрые длинные подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями. Такие подачи выбивают противника из его удобной позиции, лишают возможности выполнить задуманный удар. Так же эффективны подачи со сложным (смешанным) вращением в середину стола. Их надо подавать так, чтобы противнику было неудобно ни начать атаку, ни коротко отбить мяч. Играя на счет, надо помнить, что хорошая подача нередко предопределяет исход матча. И чтобы одерживать победу над соперниками, в арсенале должны быть две-три «коронные» подачи, которыми вы могли бы воспользоваться в сложные моменты игры. Поддачи должны отличаться точностью и скоростью полета, сложностью и разнообразием вращения мяча, активностью.

Выполняя подачи, вы должны и уметь принимать их, т. к. ваш противник тоже будет выполнять коварные подачи.

**Тактика приема подач** также требует от игроков мастерства. Очень часто действия начинающих при приеме подачи сводятся лишь к тому, чтобы отбить мяч любым способом на сторону противника, давая ему тем самым возможность атаковать после своей подачи, а следовательно выиграть очко. Однако и при приеме подачи необходимо стремиться к овладению инициативой. Старайтесь использовать при приеме подачи любые возможности для применения активных атакующих и контратакующих действий. Для этого при приеме подачи лучше стоять чуть дальше от стола, т. к. сделать шаг вперед и

выполнить удар в движении гораздо удобнее и эффективнее, чем пятиться назад. Чтобы знать, куда и с каким вращением летит мяч, внимательно следите за действиями подающего, траекторией движения ракетки, особенно в момент ее соударения с мячом.

Будьте настроены на активные действия и готовы к отражению как длинных, так и коротких мячей.

Длинные подачи с нижним и верхним вращением принимайте быстрым накатом или топ-спином, направляя при этом мяч в неудобные для противника зоны стола.

Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением тоже старайтесь принимать активно, т. к. с подрезки сопернику будет удобно атаковать.

Короткие подачи нужно принимать косо и коротко легкой срезкой или коротким накатом, чтобы, опять же, не дать подающему развернуть атаку и завладеть инициативой в игре.

**Тактика розыгрыша очка.** После подачи и приема подачи действия игроков становятся менее предсказуемыми, и возникает множество различных игровых ситуаций. Очень важно игроку уметь в момент между ударами найти эффективный тактический вариант. Составляющими тактики розыгрыша очка являются скорость ответных действий, быстрый или медленный темп игры, который можно навязать противнику, выполняя удары по восходящему или опускающемуся мячу, высокая точность и стабильность технико-тактических приемов, применение активных атакующих и контратакующих действий, использование приемов с различными вращениями мяча и др.

Тактика игры во многом зависит от особенностей самого теннисиста, стиля игры и уровня физической и технической подготовленности соперника.

**Тактика парных игр.** В настольном теннисе особенно интересно играть в парах. Такая игра привлекательна своей эмоциональностью, ведь два игрока это уже маленький коллектив, который должен уметь быстро и согласованно взаимодействовать. И хотя партнеры отбивают мячи поочередно, нагрузка в парных играх не меньше, чем в одиночных. Пары могут быть мужскими, женскими и смешанными. Большое значение в тактике парных игр имеет правильная расстановка игроков. В парной игре имеет преимущество пара, которая выбирает расстановку игроков: кому от какого соперника принимать мячи. Обычно занимают такую позицию, чтобы сильный игрок выполнял удары на более слабого игрока соперничающей пары.

В смешанных парах, когда играет мальчик с девочкой, рекомендуется выбирать такую расстановку при подаче, чтобы мальчик принимал удары от мальчика, а девочка от девочки. В этом случае сильный игрок принимает удары от сильного соперника и атакует слабого.

В парной игре подачи не являются столь опасным оружием, как в одиночной, т. к. подаются в определенную зону. Но для четкого взаимодействия игроков в паре желательно предварительно обговорить с партнером, какие подачи будут подаваться, чтобы заранее подготовиться к ответным действиям соперников.

Тактика парных игр основывается на применении таких технико-тактических приемов и в такие зоны стола, где соперники, отбивая мячи, мешали бы друг другу, сталкивались или наоборот не успевали бы подойти и ударить по мячу.

**Вариант тактики парной игры.** Цель этого варианта – заставить соперников постоянно сталкиваться и мешать друг другу. Для этого оба партнера посылают мячи в одно и тоже место стола, например, в левый угол или середину. Если же эти действия не приносят успеха и соперники успевают к мячу для отражения ударов, то направляйте мячи в то место, где находится игрок, только что выполнивший удар, или в том направлении, куда он передвигается после удара.

**Тактический вариант** применяется для того, чтобы не дать соперничающей паре начать атаку. В этом случае необходимо выполнить следующую комбинацию: несколько раз направить мяч в один угол стола, чтобы игроки переместились туда, а затем неожиданно ударить в противоположный угол так, чтобы соперник, отражающий мяч, не смог до него дотянуться.

**Вариант тактики** заключается в следующем: партнеры посылают мяч в разных направлениях, заставляя соперников разойтись по углам стола, а потом дважды направляют мяч в одну и ту же зону стола.

Игра с соперниками защитного стиля сложна тем, что они своими действиями затрудняют выполнение быстрых атакующих ударов. Вести игру в этом случае надо, сочетая длинные накаты с укороченными мячами и сильно кручеными топ-спинами, после которых мяч обычно поднимается выше сетки, что удобно для завершения атаки. Главное в тактике нападающих против защитников – не спешить с завершением атаки.

## **Методические рекомендации по обучению тактики игры**

В парных играх важно не только самому сыграть, но и дать возможность сыграть партнеру.

- Научитесь понимать партнера, находите общие тактические решения, не корите партнера за ошибки, умейте в трудную минуту поддержать его. Ведь главное в парной игре – не только победа, но и взаимопонимание, взаимоподдержка и выручка.

Игра с соперниками защитного стиля сложна тем, что они своими действиями затрудняют выполнение быстрых атакующих ударов. Вести игру в этом случае надо, сочетая длинные накаты с укороченными мячами и сильно кручеными топ-спинами, после которых мяч обычно поднимается выше сетки, что удобно для завершения атаки. Главное в тактике нападающих против защитников-не спешить с завершением атаки.

После этого можно переходить к изучению основных ударных движений. На начальном этапе необходимо научиться правильно держать ракетку и уметь выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола.

Освоение техники ударов и передвижений начинать надо с имитационных упражнений, потом в упрощенных условиях с ракеткой и мячом у стенки и только потом на столе. Технику игры можно освоить и закрепить, только многократно выполняя технические приемы в игровых условиях на столе.

В тренировках на столе отрабатывайте не только технику движений, но и точность попадания мяча на стол. Вначале разучите более простые удары без придания мячу, какого-либо вращения, основное – это удержать мяч на столе как можно дольше. Когда простые удары будут освоены, можно переходить к более сложным: отрабатывать различные виды подач, удары с верхним вращением, накат, топ-спин, удары с нижним вращением и др. Старайтесь, чтобы движения были быстрыми и точными.

Совершенствуя технику ударов, не забывайте о технике передвижения, следите за правильностью исходных положений и выполняемых вами шагов. Помните, что тренировка техники игры зависит от координации движений, внимательности, скорости реакции, а также моральных и волевых качеств, главным образом упорства, целенаправленности и работоспособности.

При освоении техники игры в настольный теннис старайтесь придерживаться такой последовательности:

1. Разучивание правильной хватки, жонглирование мячом, имитация срезок справа и слева, накатов справа и слева, обработка этих элементов у тренировочной стенки, освоение техники передвижений.

2. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, разучивание подач справа и слева без вращения, закрепление техники передвижения у стола.

3. Освоение подрезки слева и справа, совершенствование накатов справа и слева по подрезке, обучение подачам со сложным вращением, разучивание различных сочетаний технических элементов топ-спина справа и слева, закрепление изученных ранее сочетаний технических приемов и технике тактических комбинаций.

4. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в упражнениях, играх на счет и на соревнованиях.

**Когда вы один.** Если вдруг так случилось, что не оказалось партнера для игры, то можно тренироваться одному.

Для умения правильно держать ракетку и выполнять различные движения с ракеткой и мячом нужно применять следующие упражнения.

1. Положить мяч на ракетку и, стоя или сидя, перекатывать мяч на ракетке с одного его края до другого или по кругу. Можно усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя.

2. То же упражнение можно применять в ходьбе по прямой или обегая стойки в разнообразном беге, главная задача – правильно держать ракетку и не уронить с нее мяч.

3. Балансирование мячом. Это упражнение вырабатывает навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Положите мяч на ракетку и резко поворачивайте ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. Вначале можно придерживать мяч свободной рукой. Это упражнение можно использовать как соревновательное. Побеждает тот, кто продержит мяч на ракетке в большем количестве движений.

4. Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Это упражнение можно усложнить: поймать мяч после двух или нескольких отскоков от пола или поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую, принимать мяч на ракетку как можно ниже от пола и т. п.

5. Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола.

**Варианты:** выполнить упражнение и дважды (или несколько раз) ударить по мячу ракеткой, то же, но с продвижением вперед.

6. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в упражнениях, играх на счет и соревнованиях усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя.

7. Предыдущее упражнение можно изменить, выполняя удары подрезкой или накатом поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки или одной стороной ракетки, но один раз выполнить накат, один раз – срезку.

После простых ударов без придания мячу вращения можно попробовать те же упражнения у стенки, придавая мячу верхнее и нижнее вращение соответственно движениям наката или подрезки.

**Когда вас двое.** Если вас только двое, то можно использовать следующие упражнения:

1. Перекатите мяч со своей ракетки на ракетку партнера. Старайтесь, чтобы мяч не скатился с ракетки.

2. Передайте ракетку с мячом. В этом упражнении партнеры, придерживая мяч свободной рукой, передают друг другу ракетку.

3. Поймайте мяч от пола на ракетку. Один партнер резко бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола, другой партнер должен поймать мяч ракеткой и удержать его. Задача первого партнера – ударить мяч об пол, чтобы затруднить прием мяча второму партнеру.

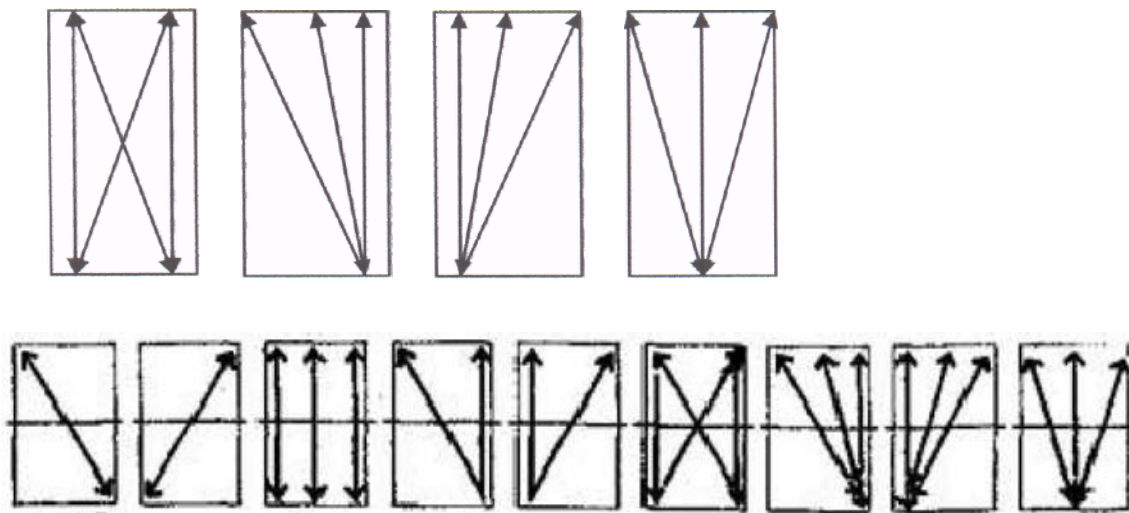
4. В паре можно играть у стенки, поочередно отбивая мячи. Бить в стенку можно как с лета, так и с отскока различными видами ударов.

5. Игра вдвоем с лета. Партнеры, стоя лицом, друг к другу на расстоянии 3-4 м отбивают на уровне груди с лета мяч друг другу в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию.

6. Настольный теннис на полу. Партнеры, стоя лицом друг к другу, перебивают мяч с отскока от пола через начерченную линию на полу или коридор 50-90 см. Можно перебивать мяч через гимнастическую скамейку.

Ознакомившись с основными техническими приемами игры, можно переходить к самому сложному и интересному к тренировке с партнером на столе. Существует множество разнообразных упражнений на столе. С их помощью можно научиться изменять направление полета мяча, а также правильно выбирать момент удара: бить по восходящему мячу или по опускающемуся.





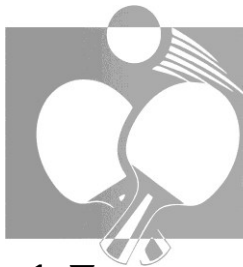
*Схема 1. Направления полета мяча в упражнениях на столе*

Упражнения можно выполнять разными ударами и в различном сочетании по следующим направлениям.

**Когда игроков больше двух.** Если на один стол приходится больше двух игроков, то перечисленные выше упражнения можно использовать для проведения эстафет. Если играющих трое, то можно играть одному против двоих, когда двое партнеров, находящихся у одной половины стола, перебивают мяч на другую сторону поочередно. Или же оба партнера играют своими мячами: в то время, когда один из партнеров ошибся и пошел за мячом, играет другой.

В игре двое на двое можно играть, как в парной встрече, поочередно отбивая мяч на другую половину стола, или, как обычно, на столе, но поделив его так, чтобы не мешать друг другу. Например: каждая пара играет по диагонали, только одна по левой, а другая по правой, или по прямым.

Если игроков на тренировке очень много, то можно применять игру в «крутиловку»: игроки, которых может быть любое количество, но не меньше трех, двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч.



# V ГЛАВА. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

## 1. Педагогический контроль

Целью педагогического контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности теннисистов на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

**В подготовке теннисистов выделяется три формы педагогического контроля:**

1. Оперативный — оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий, настрой и поведение теннисистов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Текущий — текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. Этапный — этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки (периодами, этапами макроцикла) и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности теннисистов.

Текущий контроль тренировочного процесса рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При анализе тренировочных нагрузок интенсивность тренировочного задания определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе тренировочного занятия. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности тренировочных нагрузок. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок:

Интенсивность	ЧСС	
	вд./10с	вд./мин.
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Значения ЧСС в преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы и тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения:

ЧСС (уд./мин).	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила) -

Примерные формы педагогических обследований:

1. Этапные комплексные обследования (ЭКО) — задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала учащихся-теннисистов на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации учащихся-теннисистов.

2. Примерная программа ЭКО:

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная) подготовка	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая подготовка	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

3. Текущие обследования (ТО) — задачами ТО являются систематический контроль тренировочного процессам в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

#### 4. Примерная программа ТО:

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональна) подготовка	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок)
2	Психологическая подготовка	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ, фотоанализ технической подготовленности

3. Оценка соревновательной деятельности (ОСД) — задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности учащихся-теннисистов, их технико-тактических результатов. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

Примерный комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической и технической подготовленности:

№	Выполнение нормативов	Методика оценки
По общей физической подготовке		
1	Бег на 30, 100 и 3000 м	Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвует не менее двух теннисистов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с
2	Жим штанги от груди	Из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий

По специальной физической подготовке		
3	Сальто вперед, назад	Выполнения элемента с места — количество раз в течение 10 с
4	Стойка на «мостик»	Выполнение элемента стоя на месте – количество раз течение 10 с.
По специальной технической подготовке		
5	Топ-спин справа с подрезки	Фиксируется количество ударов в течение 1 минуты. Даются 3 попытки. Засчитывается лучший результат
	Топ-спин слева с подрезки	

Для оценки адаптации учащихся-теннисистов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждым учебно-тренировочным занятием. Процедура тестирования начинается с измерения у учащегося-теннисиста ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха ( $P_1$ ), в положении сидя. Затем учащийся-теннисист выполняет 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс ( $P_2$ ) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя ( $P_3$ ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$ .

Оценка адаптации организма учащихся-теннисистов к предыдущей принятой тренировочной нагрузке:

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

## 2. Медицинское обследование

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения теннисистов. В начале и в конце учебного года все теннисисты проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования

являются контроль состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование теннисистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организмов теннисистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния теннисистов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

#### **Программа углубленного медицинского обследования теннисистов:**

1. комплексная клиническая диагностика;
2. оценка уровня здоровья и функционального состояния;
3. оценка сердечно-сосудистой системы;
4. оценка систем внешнего дыхания и газообмена;
5. контроль состояния центральной нервной системы;
6. уровень функционирования периферической нервной системы;
7. оценка состояния органов чувств;
8. состояние вегетативной нервной системы;
9. контроль состояния нервно-мышечного аппарата теннисистов.

#### **3. Методические указания**

По итогам педагогического и медицинского контроля тренер-преподаватель:

1. может принять решение о временном отстранении от учебно-тренировочных занятий учащегося-теннисиста;
2. должен внести соответствующие корректировки в план подготовки учащихся-теннисистов.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

### **1. Общие требования**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает наибольший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, этой цели могут служить субъективные ощущения теннисистов, а также объективные показатели контроля в ходе тренировочных занятий.

### **2. Педагогические средства восстановления**

К факторам педагогического воздействия, обеспечивающего восстановление работоспособности теннисистов, относятся:

1. рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
2. правильное сочетание нагрузки и отдыха как в ходе тренировочного занятия, так и в целостном тренировочном процессе;
3. введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
4. выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
5. оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
6. полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
7. использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т. д.);
8. повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
9. эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
10. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **3. Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организмов теннисистов. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

**К медико-биологическим средствам восстановления относятся:**

1. витаминизация;
2. физиотерапия;
3. гидротерапия;
4. все виды массажа;
5. сауна.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

### **4. Физические и психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся:

1. психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
2. создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовое и музыкальное воздействие. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для теннисиста промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.



**Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования, являются:**

1. усиленное правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
2. правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
3. посещение бани (2-4 раза в месяц);
4. ручной и автоматизированный массажи, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
5. подвижные игры (в периоды активного отдыха);
6. посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
7. прогулки (2-4 раза в месяц);
8. посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

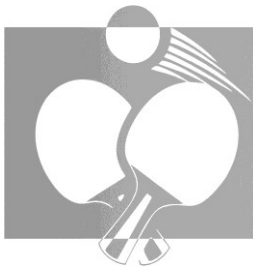
Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяются, исходя из решения текущих задач подготовки учащегося-теннисиста.

## **5. Методические указания**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает наибольший эффект.

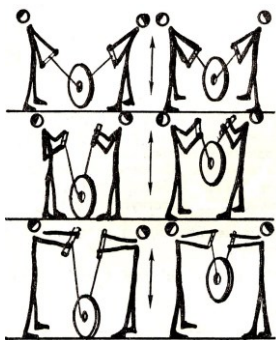
При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, этой цели могут служить субъективные ощущения теннисистов, а также объективные показатели контроля в ходе тренировочных занятий.



## VI ГЛАВА. КОМПЛЕКС ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕННИСИСТОВ

### Упражнения для развития быстроты движений

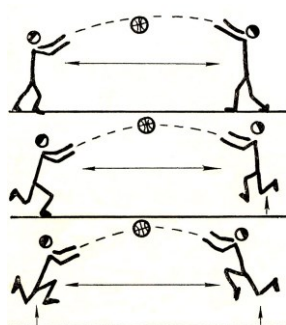


1. И. п. – ноги на ширине плеч, партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 м, руки опущены вниз, удерживают блок-ворот, прикрепленный к блину от штанги весом 5-8 кг.

**Выполнение.** Соревнование на скорость. Кто из партнеров быстрее поднимет блин от штанги путем накручивания шнура на блок-ворот. Не допускать задержки дыхания.

2. То же, но руки согнуты в локтях на уровне груди.

3. То же, но руки подняты вверх-вперед на уровне головы.

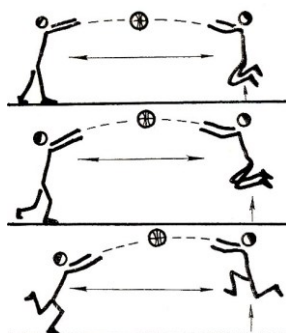


1. И. п. – партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м.

**Выполнение.** Быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. То же, но на расстоянии 4 м с передвижением в шаге.

3. То же, но на расстоянии 5 м с продвижением в беге.

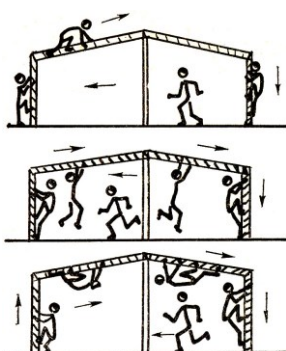


1. И. п. – партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м, ноги на ширине плеч.

**Выполнение.** Быстрая передача и ловля мяча в прыжке на месте.

2. То же, но на расстоянии 4 м в движении шагом.

3. То же, но на расстоянии 5 м в беге.

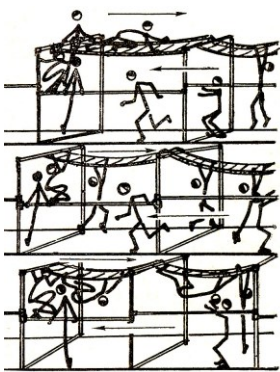


1. И. п. – стоять перед комбинированной лестницей, руками взявшись за края.

**Выполнение.** Передвижение по верхней части комбинированной лестницы при помощи рук и ног.

2. То же, но передвигаться в висе на руках под лестницей.

3. То же, но в комбинированном висе на руках и ногах.

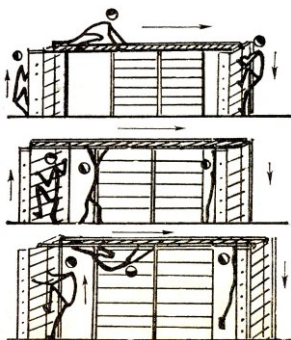


1. И.п. стоять лицом к низкой перекладине, взявшись руками за гриф.

**Выполнение.** Залезть на горизонтальную веревочную лестницу и передвигаться по ней с опорой рук и ног. Спрыгнуть вниз и повторить задание.

2. То же, но передвигаться в вися на руках под лестницей.

3. То же, но в комбинированном вися на руках и ногах.

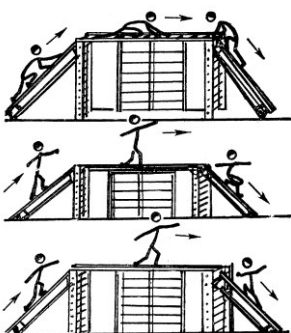


1. И. п. – стоять перед развернутой гимнастической стенкой.

**Выполнение.** Лазание сверху по вертикальной и горизонтальной лестницам при помощи рук и ног.

2. То же, но при помощи только рук вниз.

3. То же, но в комбинированном вися на руках и ногах.

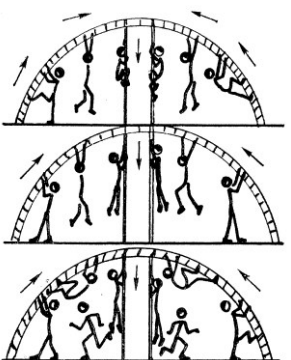


1. И. п. стоять перед наклонной гимнастической скамейкой.

**Выполнение.** Передвижение по наклонной и горизонтальной скамейке в смешанном упоре.

2. То же, но в полу приседе, балансируя руками.

3. То же, но в вертикальном положении.

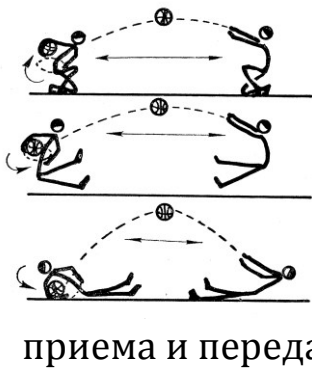


1. И. п. – стоять перед сферически изогнутой лестницей с внутренней стороны.

**Выполнение.** Лазание по сферически изогнутой лестнице при помощи рук и ног, вверху — при помощи одних рук, спускаться по вертикальному шесту при помощи рук и ног.

2. То же, но только при помощи одних рук как по сферически изогнутой лестнице, так и по вертикальному шесту вниз.

3. То же, но в верхней части лестницы в вися с зацепом, подъемом ног, а спуск вниз при помощи одних рук.

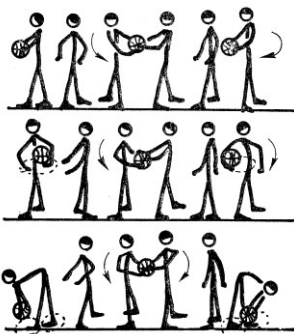


1. И. п. – партнеры находятся в низком приседе лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м.

**Выполнение.** Передача мяча двумя руками от груди после вращения вокруг себя.

2. То же, но из положения сидя ноги врозь.

3. То же, но из положения лежа на спине ногами друг к другу с отведением туловища от пола во время приема и передачи.

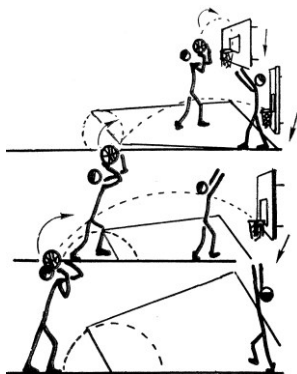


1. И. п. – партнеры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнеров держит баскетбольный мяч.

**Выполнение.** Передача мяча между партнерами с поворотом туловища направо и налево.

2. То же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны.

3. То же, но сочетая передачи с вращением мяча вокруг себя и «восьмеркой» вокруг ног.



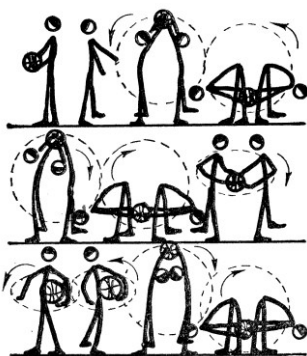
1. И. п. – первый партнер приготовился бросить баскетбольный мяч в кольцо одной рукой от плеча с ближней точки в пределах штрафной площадки, второй ловит мяч с последующей сменой мест между партнерами.

2. **Выполнение.** Поочередные броски по кольцу с ближних точек в пределах штрафной площадки.

3. То же, но с линии штрафной площадки.

4. То же, но с любой точки за линией штрафной площадки.

площадки.

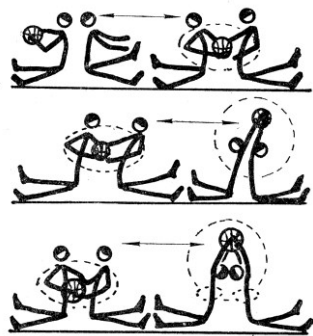


1. И. п. – партнеры стоят рядом, друг к другу спиной, один из них держит мяч.

**Выполнение.** Передача и прием мяча сверху и снизу.

2. То же, но сочетая передачи мяча сверху и снизу между ног с правой и левой стороны.

3. То же, но сочетая передачи мяча вокруг себя, сверху и снизу между ног.

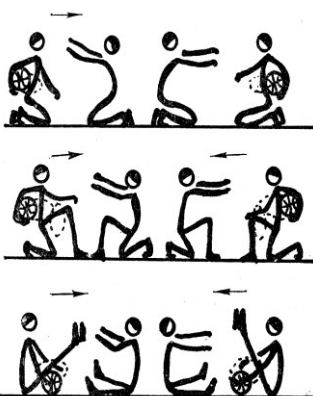


1. И. п. – партнеры сидят друг к другу спиной на расстоянии 0,5м, один из них держит мяч.

**Выполнение.** Передача мяча справа налево и наоборот.

2. То же, но сочетая передачи мяча вверх, с правой и левой стороны.

3. То же, но сочетая вращение мяча вокруг себя с передачей его верхом, с правой и левой стороны.

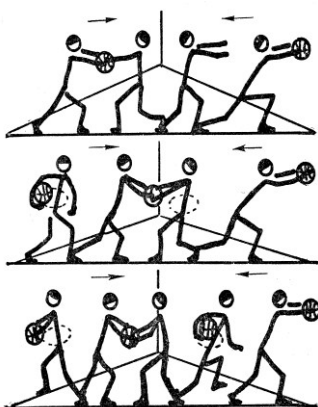


1. И. п. – партнеры стоят на коленях друг к другу лицом на расстоянии 1-1,5м, поочередно один из них держит баскетбольный мяч.

**Выполнение.** Вращение мяча вокруг себя с последующей передачей его партнеру, чередуя вращение в правую и левую стороны.

2. То же, но партнеры стоят на одном колене и передают мяч, сочетая вращение под правыми левым коленом вокруг себя.

3. То же, но партнеры сидят ноги врозь и передают мяч, сочетая вращение мяча под ногами и вокруг себя.

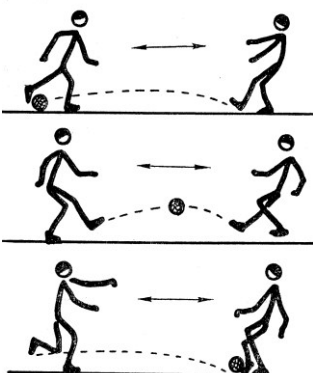


1. И. п. – партнеры стоят около стенок, лицом друг к другу на расстоянии одного шага, один из них держит баскетбольный или гандбольный мяч.

**Выполнение.** Прием и передача мяча двумя руками с последующим поворотом на носках и вышагиванием, касаясь мячом стенки.

2. То же, но сочетая передачу с вращением мяча вокруг себя в момент приема.

3. То же, но сочетая передачу с вращением мяча вокруг себя в момент передачи и приема мяча.

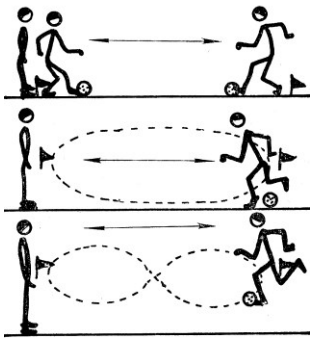


1. И. п. – партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, у одного из них мяч.

**Выполнение.** Пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте.

2. То же, но с ходу, без остановки мяча.

3. То же, но чередуя пас правой и левой ногами.

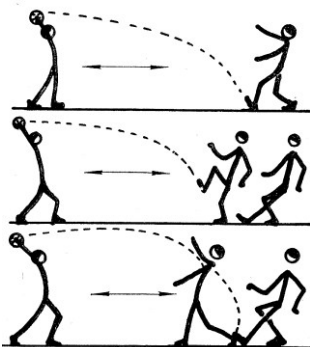


1. И. п. – партнеры стоят друг за другом, первый с мячом.

**Выполнение.** Ведение мяча внутренней стороной ступни по прямой с возвращением назад и передачей мяча партнеру.

2. То же, но ведение мяча по пятиметровому кругу в левую и правую стороны.

3. То же, но по «восьмерке», двигаясь влево и вправо.

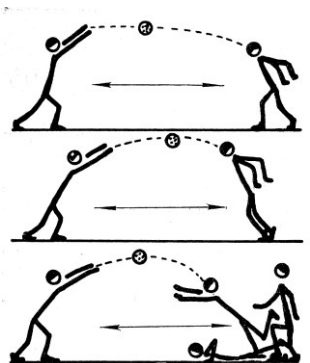


1. И. п. – партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, у одного из них мяч в руках.

**Выполнение.** Поочередное выбрасывание мяча из аута и остановка его подошвой ноги при касании земли.

2. То же, но остановка мяча в воздухе ногой.

3. То же, но остановка мяча грудью.

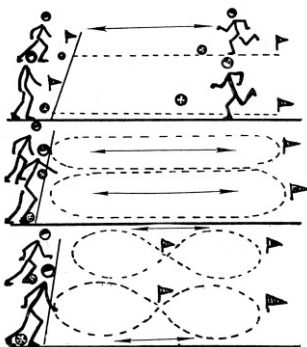


1. И. п. – партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, один из них держит мяч в руках.

**Выполнение.** Выбрасывание мяча из аута партнеру на голову сериями из 5-10 повторений с последующей сменой местами.

2. То же, но прием мяча головой в прыжке.

3. То же, но прием мяча головой в падении.

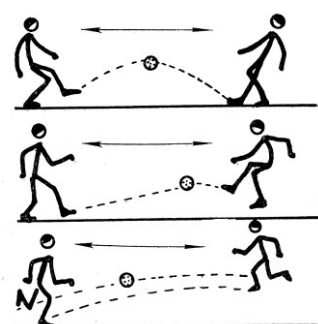


1. И. п. – партнеры стоят с мячами на старте.

**Выполнение.** Скоростное ведение мяча внутренней стороной ступни на десятиметровых отрезках с возвращением назад.

2. То же, но ведение мяча по кругу, вправо и влево.

3. То же, но ведение мяча «восьмеркой», влево и вправо.

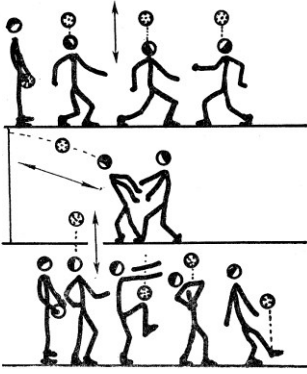


1. И. п. – партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5—10 м, у одного из них мяч.

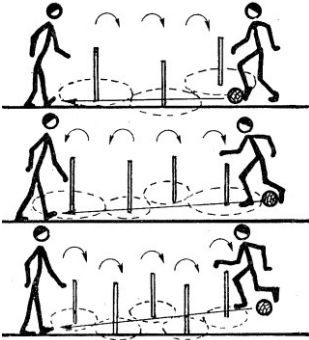
**Выполнение.** Пас между партнерами, принимая и останавливая мяч стоя на месте.

2. То же, но с продвижением вперед и назад.

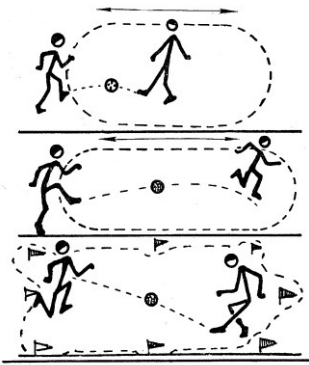
3. То же, но с приближением и сменой мест между партнерами.



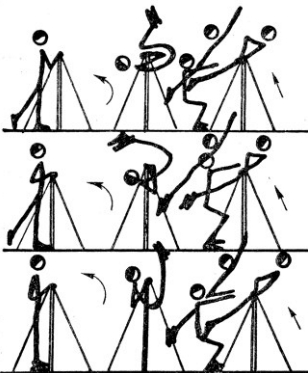
1. И. п. – стойка в шаге, футбольный мяч в руках.  
**Выполнение.** Подбрасывание мяча вверх и удары его головой, повторяя задание.
2. То же, но направлять мяч в стенку, повторяя задание при отскоке его от стены на уровне 2 м.
3. То же, но жонглировать мячом, сочетая удары головой, плечом, коленом и подъемом.



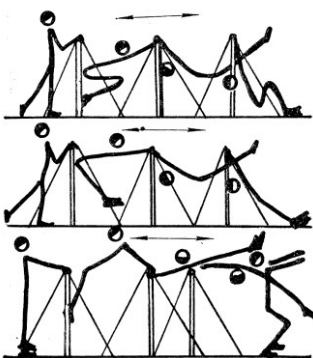
1. И. п. – партнеры стоят перед стойками лицом друг к другу, первый с мячом у ног.  
**Выполнение.** Обводка трех стоек внутренней и внешней стороной ступни зигзагообразно, с передачей мяча в конце партнеру.
2. То же, но обводка 4 стоек.
3. То же, но обводка 5 стоек.



1. И. п. – первый партнер стоит в центре круга с мячом, второй — на окружности радиусом 3 м.  
**Выполнение.** Передача из центра по радиусу движущемуся партнеру со сменой после 1–2 кругов.
2. То же, но оба партнера двигаются по окружности круга, передавая друг другу мяч в движении.
3. То же, но партнеры выполняют пас после обводки препятствий, расположенных по окружности круга.

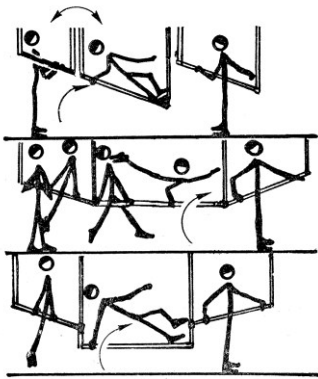


1. И. п. – стоять лицом к низкой перекладине, взявшись руками за гриф.  
**Выполнение.** Толчком обеих ног переворот махом вперед. Соскок махом назад.
2. То же, но махом одной и толчком другой ноги. Ноги прямые.
3. То же, но силой без толчка и маха.



1. И.п. – стойка на одной ноге, другая отведена назад, хватом за низкую перекладину.  
**Выполнение.** Движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками с переходом в вис прогнувшись.
2. То же, но из положения согнувшись.
3. То же, но прыжком в вис углом с переходом в вис прогнувшись.



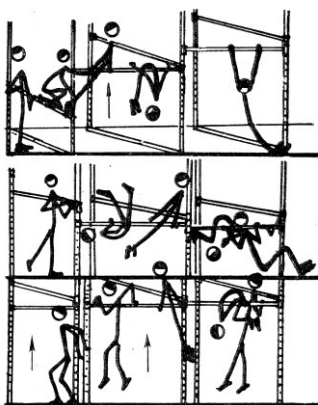


1. И. п. – стоять лицом к низкой перекладине, хватом рук сверху.

**Выполнение.** Прыжком принять упор прогнувшись, затем перейти в смешанный упор с опорой одной руки и ноги о перекладину, соскок с поворотом на  $90^\circ$ .

2. То же, но перемах в упор верхом и соскок с поворотом на  $90^\circ$ .

3. То же, но выход в смешанный упор с опорой одной руки и ноги, соскок с поворотом на  $180^\circ$ .



1. И. п. – стоять лицом к низкой перекладине, хватом рук сверху.

**Выполнение.** Прыжком перейти в упор прогнувшись и в упор присев на нижней перекладине с захватом руки за высокую перекладину, затем из упора прогнувшись перевернуться вперед в вис и выполнить соскок.

2. То же, но на низкой перекладине в упор через переворот махом одной, толчком другой ноги.

3. То же, но сразу выход на верхнюю перекладину силой, минуя нижнюю.

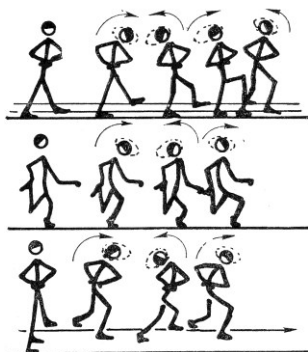


1. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь.

**Выполнение.** Вращение головой в правую и левую стороны, чередуя положение вниз, в стороны, назад, вверх.

2. То же, но стоя ноги врозь, руки на поясе.

3. То же, но в движении вперед, сохраняя прямолinéйное направление.



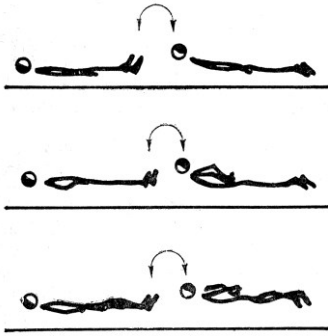
1. И. п. – стоять в шаге, правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе.

**Выполнение.** Вращение головой в правую и левую стороны, чередуя положение вниз, в стороны, назад, вверх, стремясь сохранить равновесие.

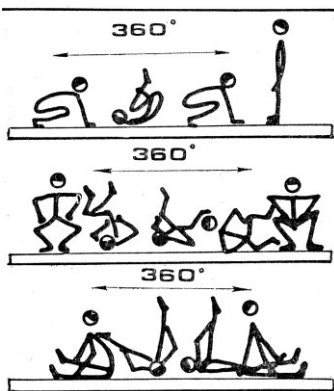
2. То же, но стоя на одной левой (правой) ноге, другую взять за носок левой или правой рукой.

3. То же, но двигаясь вперед, не отклоняясь от прямой линии.

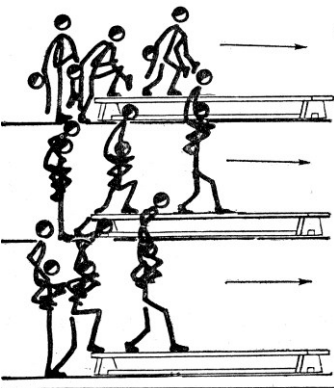




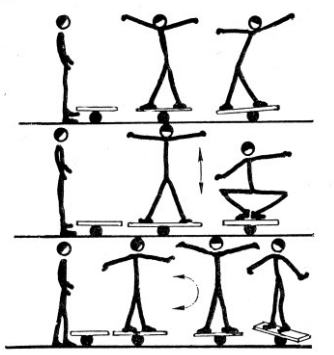
1. И. п. – лечь на спину, руки прижать к бедрам.  
**Выполнение.** Переворачиваться на живот, не отрывая рук от бедер, чередуя поворот в левую и правую стороны.
2. То же, но соединив кисти рук за спиной.
3. То же, но руки за спиной, ноги скрестно.



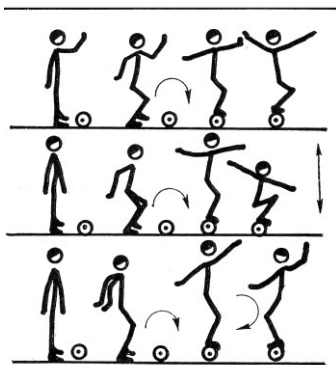
1. И. п. – упор присев, руки на мате.  
**Выполнение.** Кувырок вперед в группировке. Встать, повернуться и повторить задание. (Во время кувырка сосредоточить внимание на начало касания затылком и плечами, во время переворота – на захват группировки ног.)
2. То же, но из приседа полубоком к мату, с захватом руками бедер, боком через спину.
3. То же, но из положения сед на мате, ноги врозь, с захватом руками бедер, перекатом боком через спину.



1. И. п. – первый партнер лежит на плече второго головой вниз. Второй удерживает его за ноги.  
**Выполнение.** Передвижение по ограниченной опоре (гимнастической скамейке) с переносом партнера на плечах поочередно.
2. То же, но с опорой рук о плечи сзади и захватом ног за бедра.
3. То же, но седом на плечах.



1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, лицом к балансировочной площадке, лежащей на малом набивном мяче.  
**Выполнение.** Прыжком стать на площадку, ноги на ширине плеч и сохранять равновесие, балансируя руками, ногами и туловищем.
2. То же, но, став на балансировочную площадку, присесть, сохраняя равновесие при помощи рук и туловища.
3. То же, но, сохраняя равновесие, поворачиваться в разные стороны.

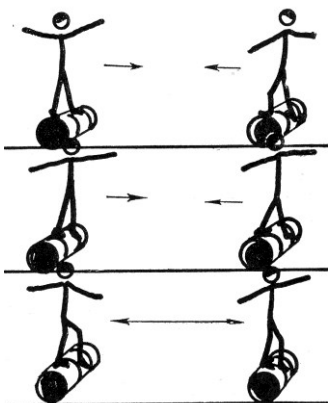


1. И. п. – стоять рядом со стенкой, касаясь ее рукой, лицом к набивному мячу.

**Выполнение.** Из полуприседа толчком двух ног прыгнуть на набивной мяч, удерживая равновесие (начинать можно с опорой о стенку, затем переходить к безопорному положению).

2. То же, но, балансируя, присесть и встать.

3. То же, но присесть и встать, поворачиваясь в разные стороны на 90, 180°.

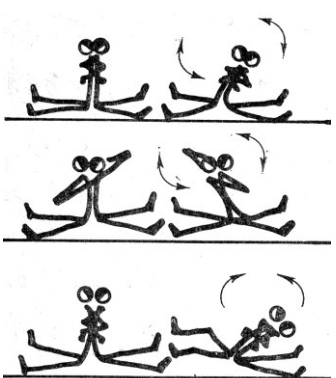


1. И. п. – встать на бочку, балансируя руками для сохранения равновесия.

**Выполнение.** Движение вперед по прямой на катящейся бочке, сохраняя равновесие.

2. То же, но передвижение спиной вперед по прямой.

3. То же, но чередуя передвижение лицом и спиной вперед.

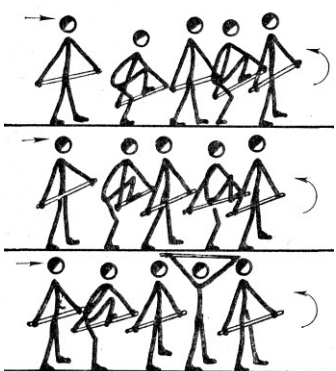


1. И. п. – партнеры сидят спиной друг к другу, ноги врозь, соединив руки в локтевых суставах.

**Выполнение.** Силовое разворачивание туловища в правую и левую стороны с оказанием сопротивления партнеру.

2. То же, но прямые руки в стороны.

3. То же, но с попыткой вывести партнера из равновесия, пригнув его к полу боком.



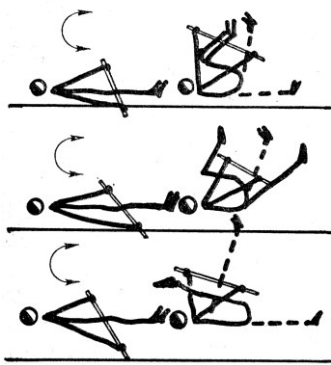
1. И. п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка внизу сзади, хватом за концы.

**Выполнение.** Перешагивание через горизонтальную палку с последующим переводом палки назад через сторону.

2. То же, но перешагивание через горизонтальную палку вперед и назад.

3. То же, но перешагивание через горизонтальную

палку с выкрутом назад-вверх.



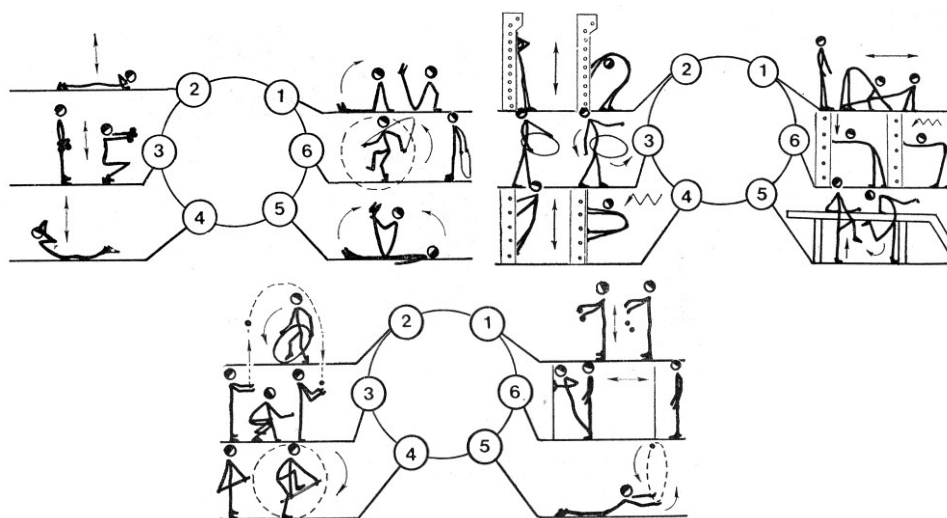
1. И. п. – лечь на спину, гимнастическая палка спереди, хватом за концы.

**Выполнение.** Пронос согнутых ног через горизонтальную палку, сгибая и выпрямляя ноги.

2. То же, но пронос одной прямой ноги через горизонтальную палку с последующей сменой ног.

3. То же, но пронос прямых ног через горизонтальную палку, сгибая и разгибая ноги.

## Примерные комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке



### Упражнения для индивидуальных занятий

#### 1. Комплекс упражнений для развития силы

Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.

Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и встать на носки, отведя руки назад.

Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

#### 2. Комплекс упражнений для развития ловкости

Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.

Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.

Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.

Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.

Лежа на животе, подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

### **3. Комплекс упражнений для развития гибкости**

Стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол, переходить в упор лежа и, наоборот, не сгибая ног в коленях.

Стоять спиной к гимнастической стенке, переходя в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.

Стоять, ноги на ширине плеч, выполняя колебательные движения – вращать обруч на поясице.

Стоять на гимнастической стенке, ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор согнувшись.

Стоять, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум, выполнять хлесткие махи ногой назад.

Стоять, согнувшись, ноги врозь, с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

## **ТИПОВОЙ ПЛАН СЕКЦИИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Руководитель спортивного кружка по «настольному теннису»  
Тренер И. И. Моргунова

### **Цель кружка**

Обучение техническим и тактическим приемам настольного тенниса,

стремление к высшим спортивным достижениям,

Выступлению на универсиадах, городских и республиканских соревнованиях.

### **Задачи кружка**

Оздоровление студентов средствами спорта на занятиях спорт секциях, заинтересовать студентов игрой в настольный теннис, занять свободное время студентов, изучение и совершенствование техники и тактики спортивной игры в настольный теннис.

ДСШ по теннису: кружок по настольному теннису, 2018– 2019 уч. год.

## РАБОЧИЙ ПЛАН

Общее количество часов – 56

Время проведения: понедельник – 16<sup>00</sup> – 17<sup>30</sup>, четверг – 16<sup>00</sup> – 17<sup>30</sup>.

Тренер: Старший преподаватель

Место проведения:

### Учебный план-график кружковой работы по настольному теннису

№	Название темы	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
<b>I. Теоретические занятия</b>						
1	Исторические данные об игре в настольный теннис	2	1			1
2	Анализ игры на чемпионатах города, республики.	2		1	1	
Всего:		4	1	1	1	1
<b>II. Практические занятия</b>						
1	Подачи мяча	6	2	2	2	
2	Удары накатом	6	2	2	2	
3	Приемы подрезкой	5	1	2	2	
4	Перемещения у стола	4	2	2		
5	Одиночный	6	2	2	1	1
6	Парные	5	1	2	1	1
7	Удары после наката	7	2	2	2	1
8	Удары после подрезки	6	1	2	2	1
9	Удар «Топ-спин»	7	2	2	2	1
Всего:		52	15	17	15	5
Итого:		56	16	18	16	6

## Расписания кружка

№	Наименования кружка	Количество участников	Время проведения кружка	
			Дни	Часы
1	Настольный теннис	15 человек	Понедельник, четверг	16 <sup>00</sup> – 17 <sup>30</sup>

## Список занимающихся в кружке по настольному теннису

№	Ф. И. О.	Направление образования	Курс
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Директор ДСШ \_\_\_\_\_ (подпись)

Замдиректора по учебной части \_\_\_\_\_ (подпись)

## План проведения кружковых занятий

Тема № 1. Теория. Обучение перемещениям у стола и их совершенствование.

Тема № 2. Обучение подаче мяча и совершенствование.

Тема № 3. Теория. Обучение удару «накат» и его совершенствование.

Тема № 4. Обучение и подрезке ее совершенствование.

Тема № 5. Теория. Обучение перемещению у стола и его совершенствование.

Тема № 6. Двусторонняя игра (одиночные игры).

Тема № 7. Теория. Обучение ударом после наката и их совершенствование.

Тема № 8. Обучение удар после подрезки и их совершенствование.

Тема № 9. Обучение ударам «топ-спинг» и их совершенствование.

Тема № 10. Теория. Двусторонняя игра (парные игры).

Тема № 11. Обучение подрезке и ее совершенствование.

Тема № 12. Совершенствование приема у стола. Двусторонняя игра.

Тема № 13. Обучение ударам после наката и их совершенствование.

Тема № 14. Обучение подаче мяча и ее совершенствование.

Тема № 15. Обучение удару «накат» и его совершенствование.

Тема № 16. Обучение ударам после подрезки и их совершенствование.

Тема № 17. Обучение ударам «топ-спинг» и их совершенствование.

Тема № 18. Теория. Совершенствование перемещения у стола.

Тема № 19. Обучение подаче мяча и ее совершенствование.

Тема № 20. Обучение удару «накат» и его совершенствование.

Тема № 21. Обучение подрезке и ее совершенствование.

Тема № 22. Обучение ударам после наката и их совершенствование.

Тема № 23. Обучение ударам после подрезки и их совершенствование.

Тема № 24. Обучение ударам «топ-спинг» и их совершенствование.

Тема № 25. Двусторонняя игра (одиночные и парные игры).

Тема № 26. Теория. Совершенствование ударов после наката.

Тема № 27. Совершенствование ударов после подрезки и удара «топ-спинг».

Тема № 28. Теория. Двусторонняя игра (одиночные и парные игры).

## Стандартное спортивное оборудование

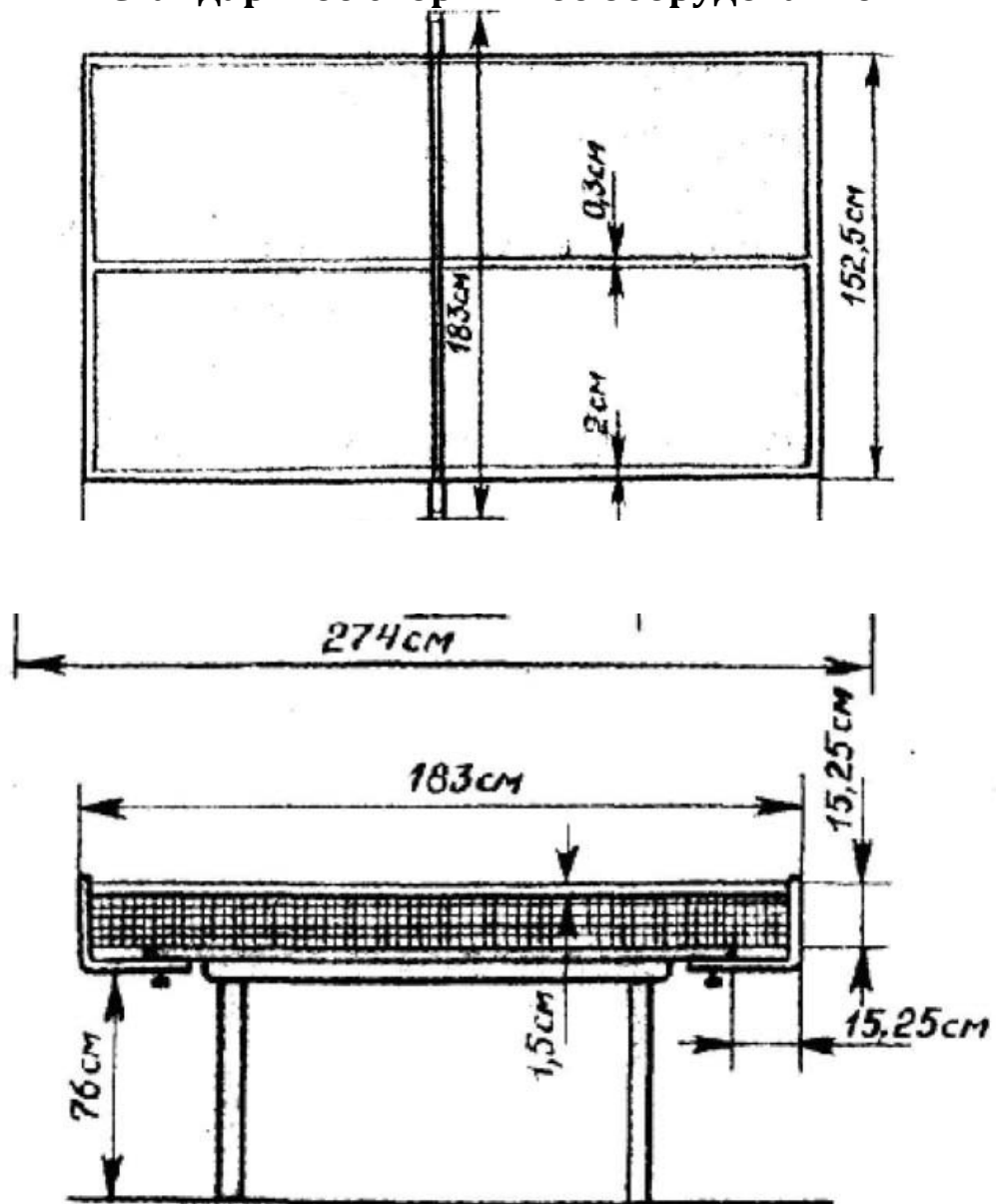


Рис. 4. Стол, сетка и площадка



## СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

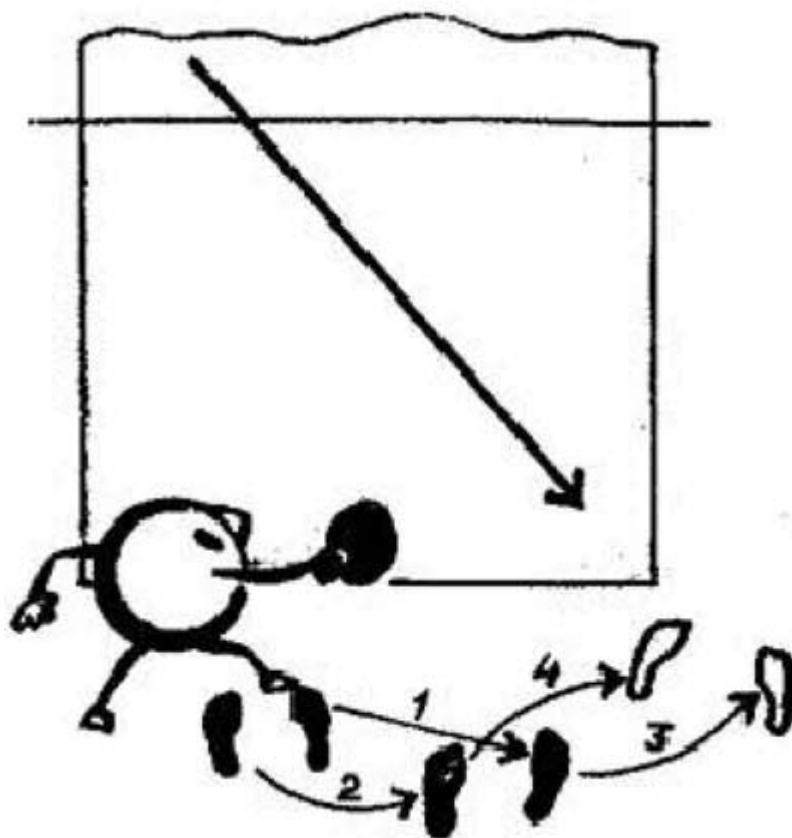


Рис.5. Приставные шаги

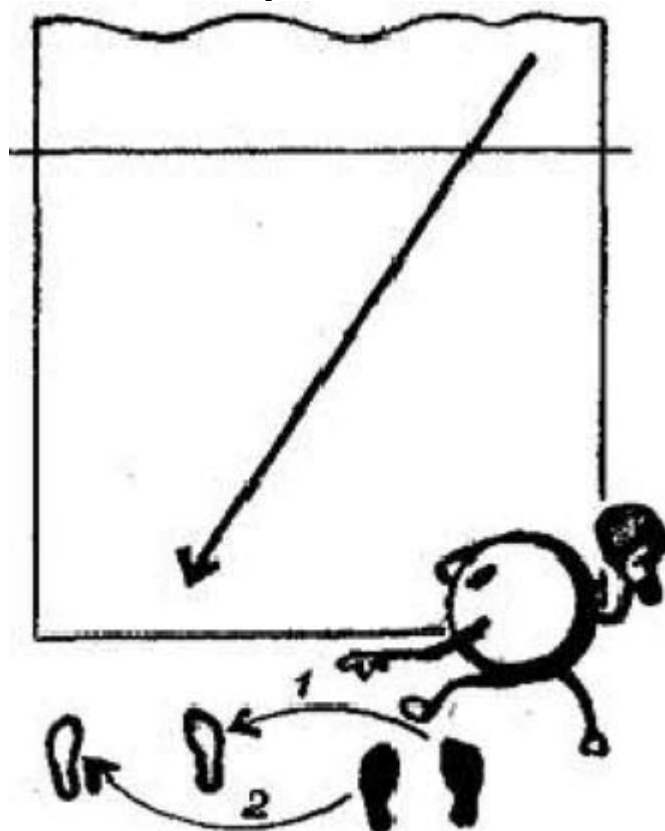
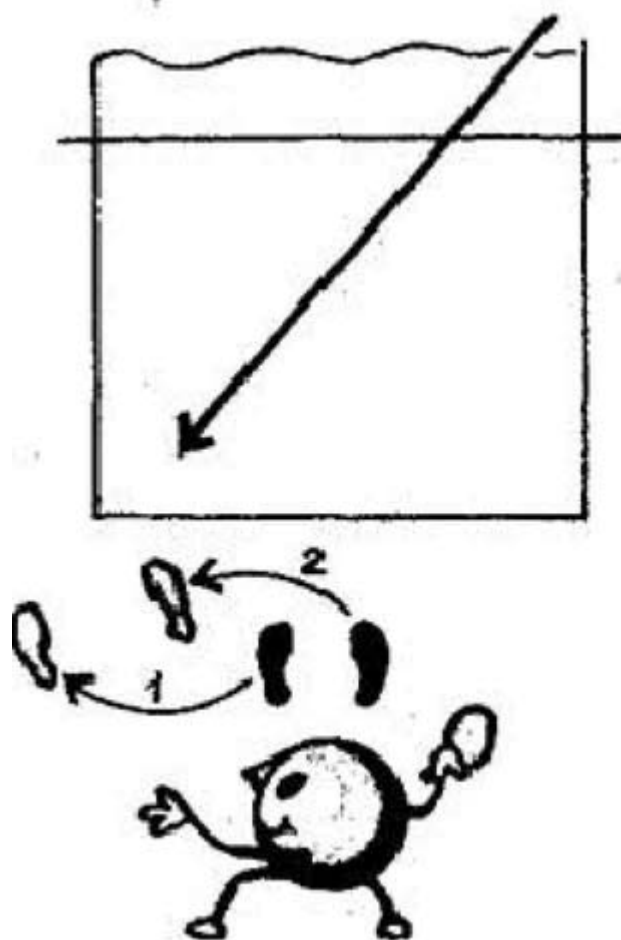


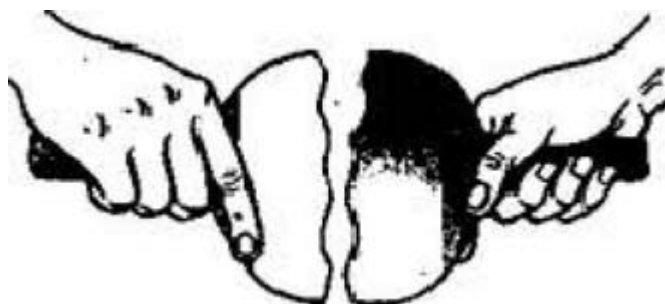
Рис.6. Скрестные шаги



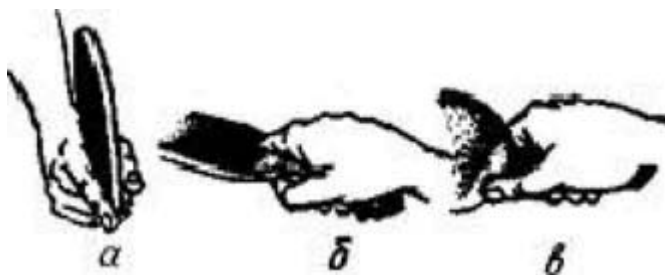
*Рис. 7. Одношажной способ перемещения*



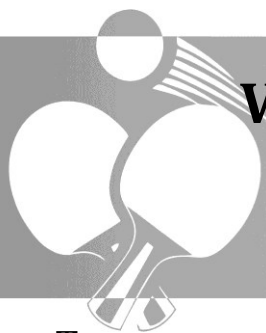
*Рис. 10. Подача «Маятник» из нейтральной стойки*



*Рис. 12. Горизонтальная хватка*



*Рис. 13. Горизонтальная хватка вид сверху*



## VII ГЛАВА. РАЗРАБОТКА ТИПОВОГО КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ № 1

Тема занятия: «Исторические данные об игры в настольный теннис. Прием контрольных нормативов с целью определения физической подготовленности занимающихся. Обучение и совершенствование перемещений у стола».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Беседа на тему: «Исторические данные об игры в настольный теннис» (рис. 4). Бег.Общеразвивающие упражнения (рис. 1)	1-2 мин. 20 мин. 5 мин. 10-12 упр.	Рассказать историю развития н/тенниса.
основная часть	Контрольные нормативы по определению физической подготовленности занимающихся (приложение № 1). 1. прыжки в длину с места (рис. 2). 2. бег. 100 м (рис. 3). 3. подтягивание на перекладине. Передвижение приставными и скрестными шагами (рис. 4, 5, 6).	45 мин. 15 мин. 15 мин. 15 мин. 10 мин.	Прыжки с приземлением в песок. Бег с низкого старта. Подтягивание на высокой перекладине. После предварительного показа и объяснения
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин. 5 мин.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

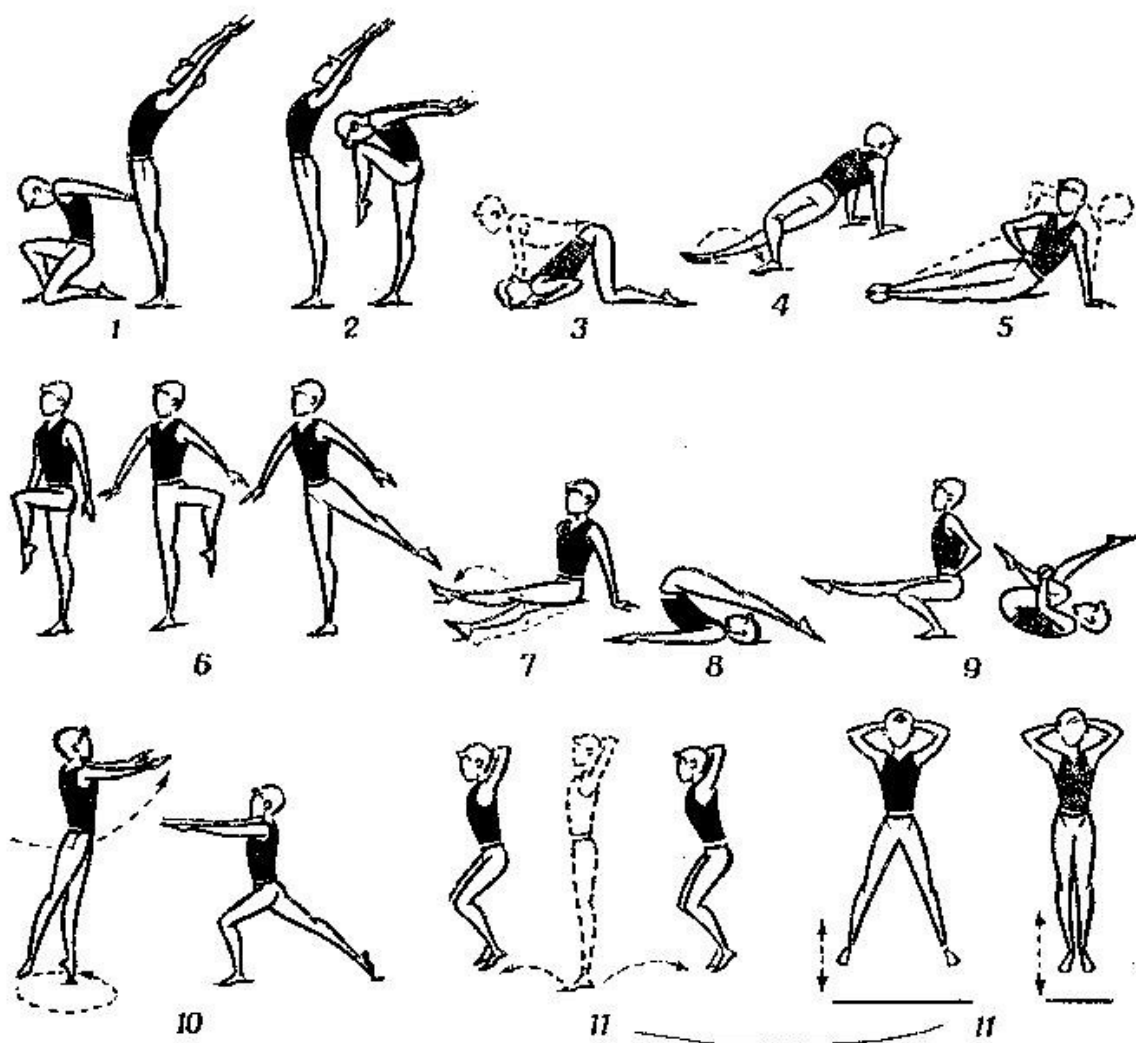


Рис.1

## ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

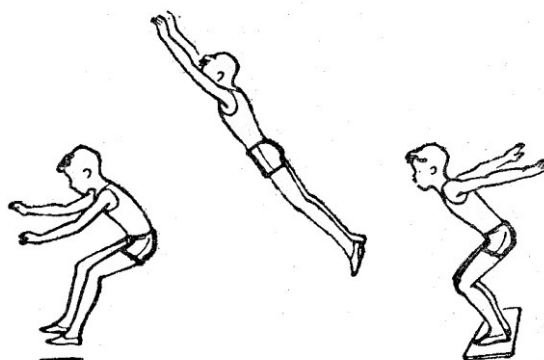


Рис.2

## БЕГ НА 100 МЕТРОВ

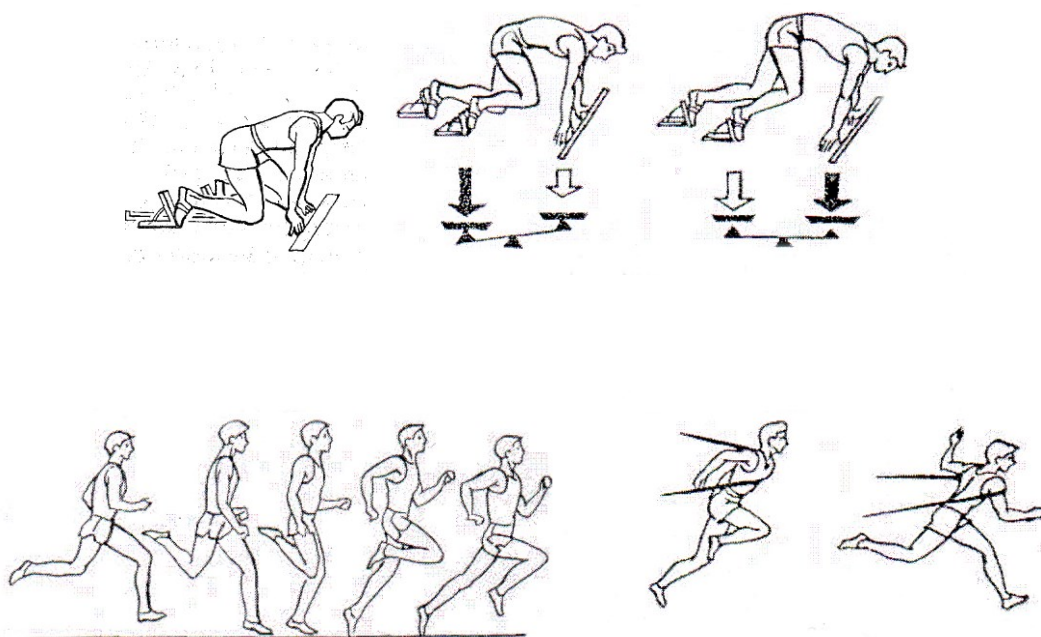


Рис.3

### Приложение № 1

Приемные нормативы в спортивную секцию по настольному теннису

#### МУЖЧИНЫ

	Удовл.	Хорошо.	Отлично.
1. Бег на 100 м	13,5	12,00	11,00
2. Прыжки в длину с места	220	240	250 см
3. Подтягивание на перекладине	10	12	15 раз

## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 2

Тема занятия: «Зарождение и развитие настольного тенниса в Узбекистане».

Прием контрольных нормативов

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Беседа: «Зарождение и развитие настольного тенниса в Узбекистане». Бег. Общеразвивающие упражнения (рис. 8)	1-2 мин.  20 мин.  5 мин. 10-12 упр.	Рассказать историю развития настольного тенниса в Узбекистане
основная часть	Контрольные нормативы: подготовленности занимающихся (приложение. 2). 1. бег на 1000 м (рис. 9). 2. прыжки со скакалкой. Передвижение приставными и скрестными шагами (рис. 5, 6, 7). Разновидность подач. Имитация ударов «накат»	10 мин. 15 мин. 10 мин.  10 мин. 10 мин.	Бег с высокого старта. Прыжки на двух ногах. После предварительного показа и объяснения. «Маятник» (рис. 10)
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин.  5 мин.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

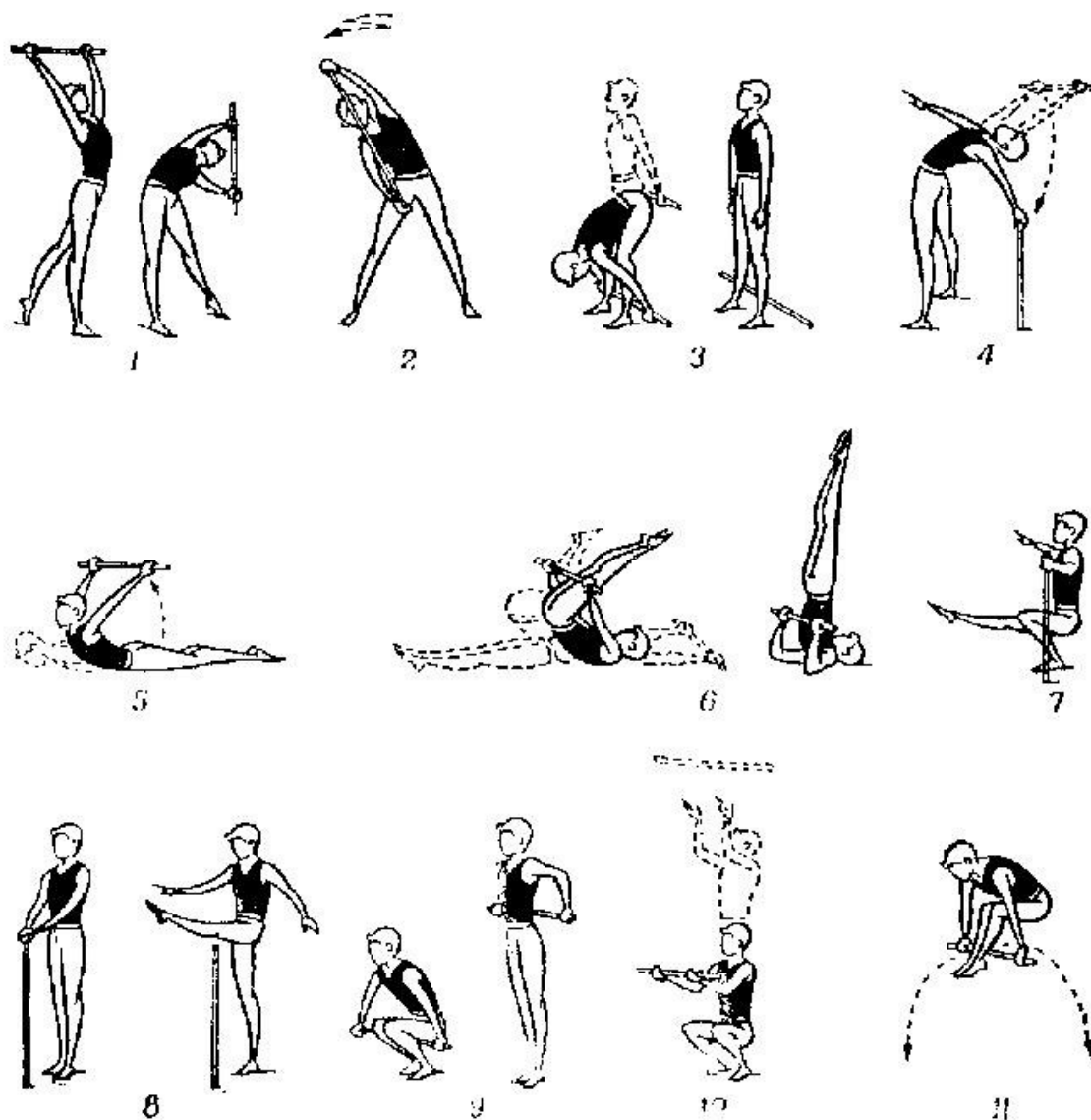


Рис.8

## БЕГ НА 2000 МЕТРОВ

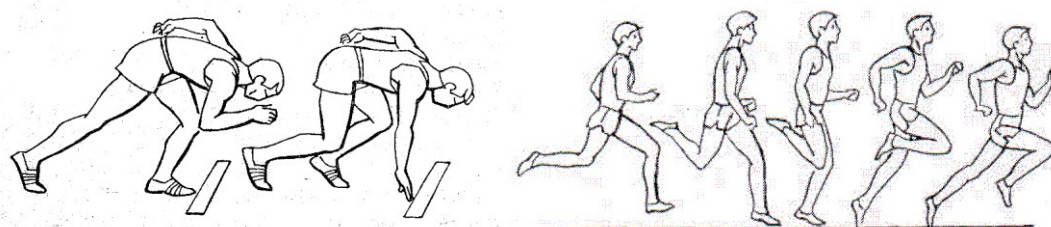


Рис.9



Приложение № 2

	Удовл.	Хорошо	Отлично
БЕГ НА 2000 м. (юноши)	8,40	8,20	8,00

РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 3

Тема занятия: «Технико-тактические особенности основных положений и перемещений теннисистов. Вращение мяча и удары по нему».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-метод. указания
подготовительная часть.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Беседа: «Анализ игр выступления спортсменов Узбекистана по настольному теннису». Бег. Общеразвивающие упражнения (рис. 11)	1-2 мин.  20 мин.  15 мин.	Дать характеристику выступлений спортсменов по настольному теннису на спортивной арене
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов. Разминка в ходе учебно-тренировочного занятия. Хватки мяча (рис 12, 13). Вращение мяча. Удары по мячу «накат». Виды ударов: подготовительные, атакующие и защитные (схема № 1)	15 мин.  5 мин. 10 мин. 10 мин.  10 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин.  5 мин.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

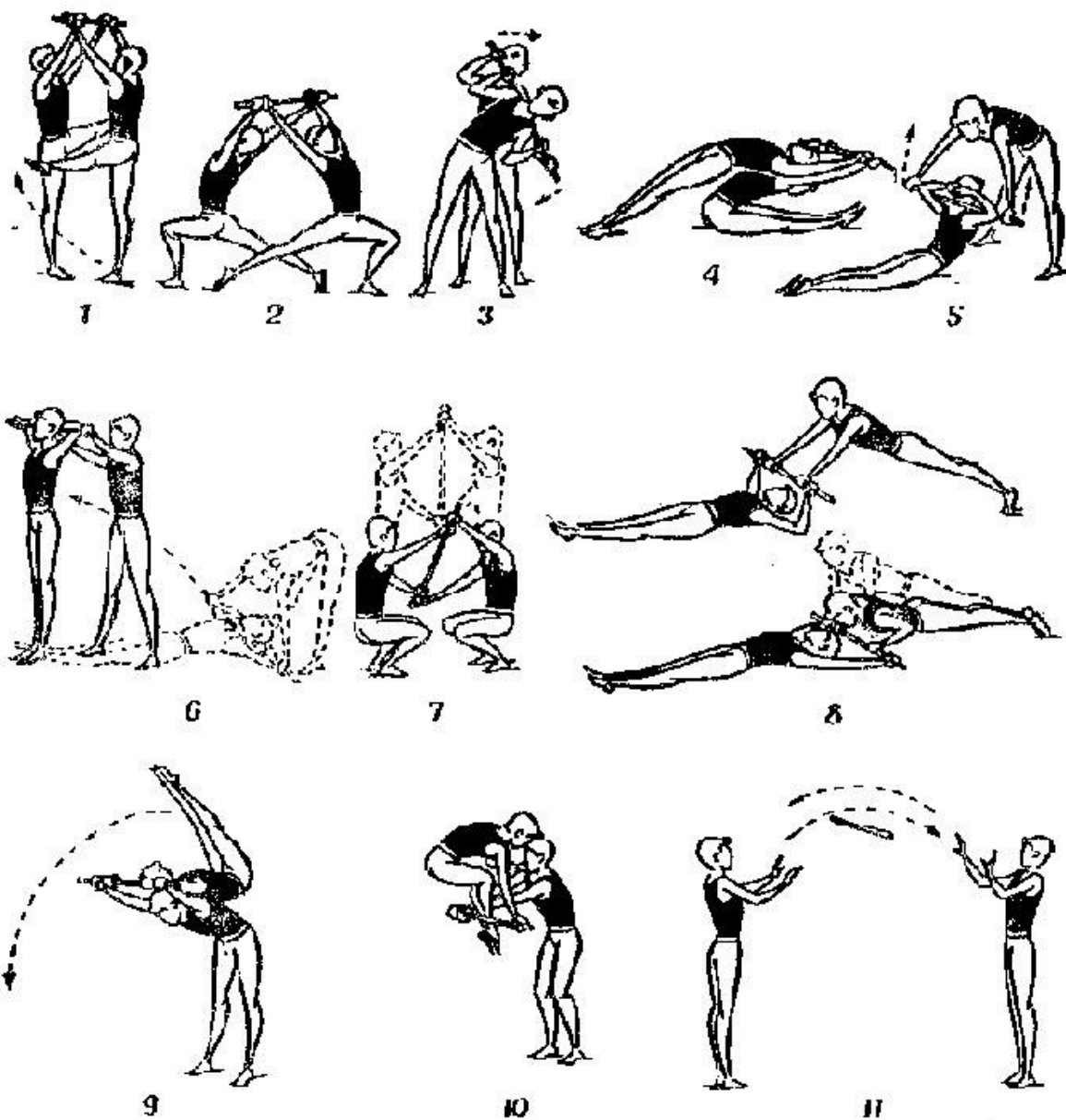


Рис. 11

## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 4

Тема занятия: «Обучение и совершенствование подрезки, удары справа. Тренировка на тренажере или с партнером».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть	<p>Построение, приветствие, сообщение задач занятия.</p> <p>Беседа: «Анализ игр выступлений спортсменов Узбекистана по настольному теннису».</p> <p>Бег. Общеразвивающие упражнения (рис. 13)</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10-12 упр.</p>	<p>Дать характеристику выступлений спортсменов по настольному теннису на спортивной арене</p>
основная часть	<p>Специальные упражнения для теннисистов.</p> <p>Разминка в ходе учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Разновидность подач.</p> <p>Виды ударов: подготовительные, атакующие и защитные.</p> <p>Удары справа.</p> <p>Накат справа (приложение № 3)</p> <p>Удар накатом с подрезкой мяча</p>	<p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Методические рекомендации в приложении № 2.</p> <p>«Маятник» (рис. 14).</p> <p>Тренировка на тренажере или с партнером</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Задание на дом</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время</p>

# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

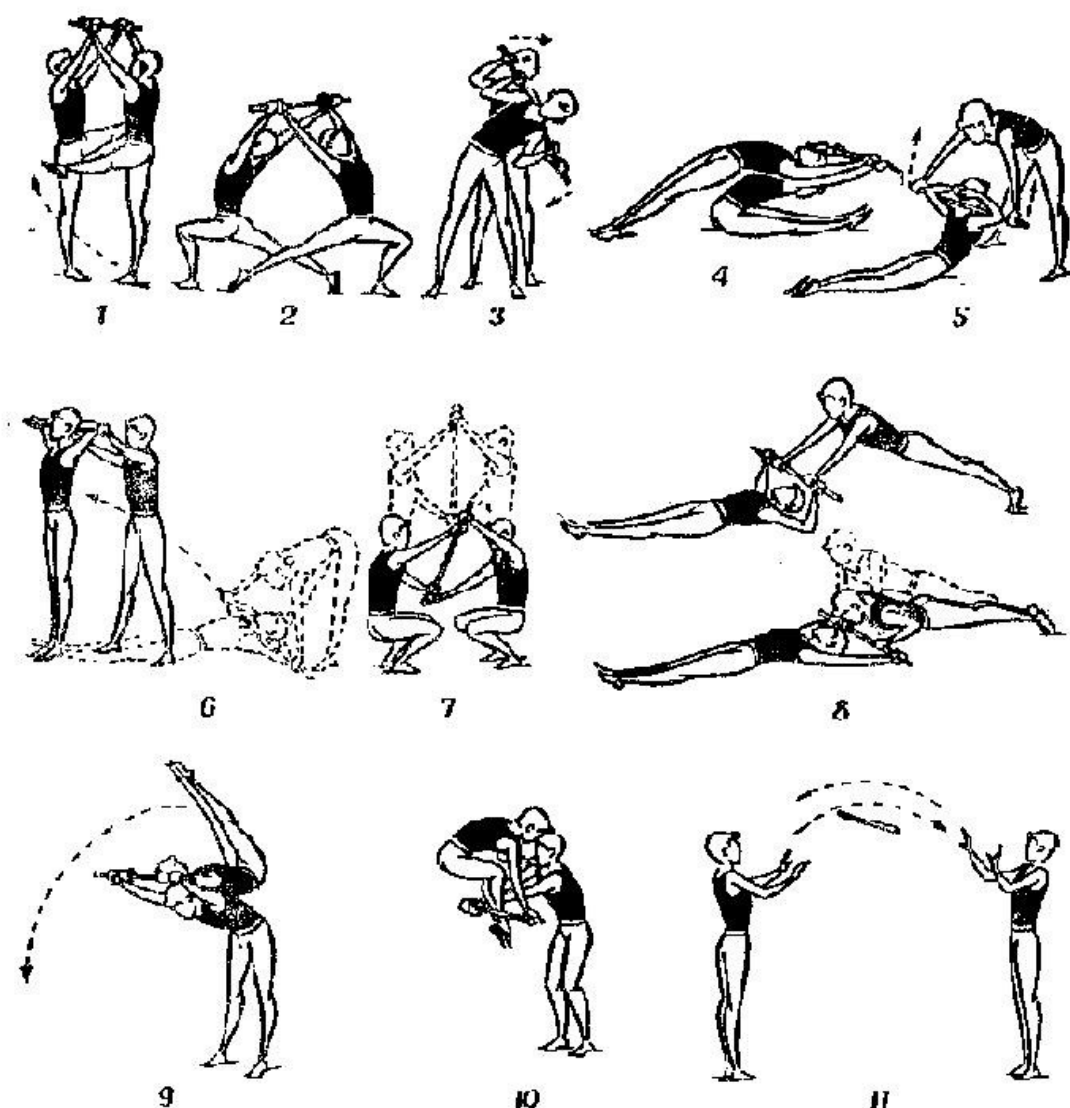


Рис.13

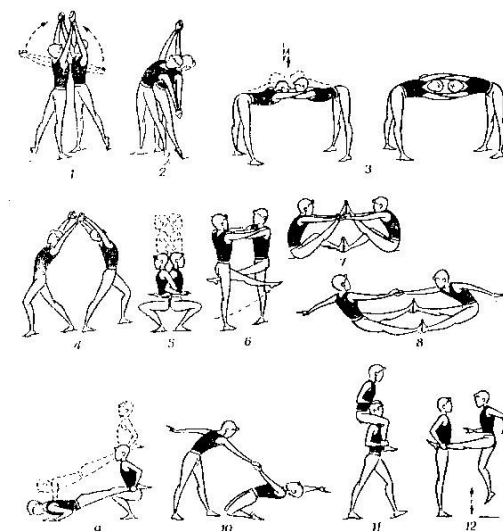
Приложение № 2

РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 5

Тема занятия: «Удары слева. Тренировка на тренажере или с партнером». Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Беседа: «Личная гигиена теннисиста». Бег. Общеразвивающие упражнения	1-2 мин. 15 мин. 5 мин. 10-12 упр.	Дать понятия о личной гигиены для теннисиста. См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов. Разминка в ходу учебно-тренировочного занятия. Разновидности подач. Виды ударов: подготовительные, атакующие и защитные. Удары слева. Тренировка на тренажере или с партнером	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин. 5 мин.	Утренняя пробежка теннисиста

*КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ*



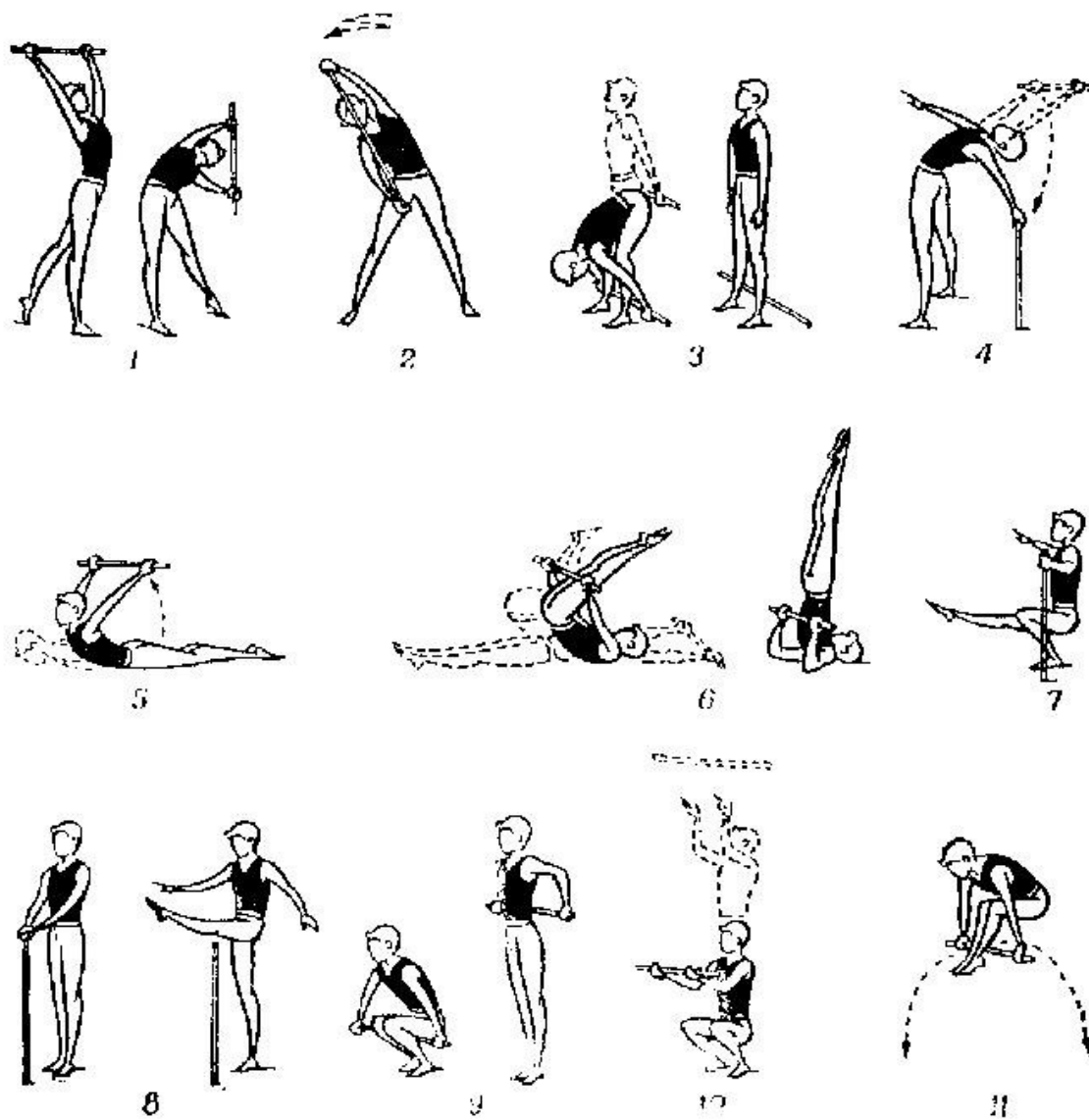
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 6

Тема занятия: «Удар «толчок»»

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозиров- ка	Организацион- но- методические указания
подготовительная часть	<p>Построение, приветствие, со- общение задач занятия. Беседа: «Значения всесторон- ней и специальной подготовки теннисиста»</p> <p>Бег. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин. 10-12 упр.</p>	<p>Дать понятие о всесторонней и специальной подготовке тен- нисиста.</p> <p>См. приложение</p>
основная часть	<p>Специальные упражнения для теннисистов, разминка в ходе учебно-тренировочного заня- тия. Разновидности подач. Виды ударов: подготовитель- ные, атакующие и защитные. Удары «толчок»</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин. 10 мин. 10 мин.</p>	<p>Тренировка на тренажере или с партнером</p>
заключительная часть	<p>Упражнения на восстановле- ние дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом</p>	<p>5 мин. 5 мин.</p>	<p>Выполнение комплекса обще- развивающих упражнений в течение дня в удобное для сту- дента время</p>

# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 7

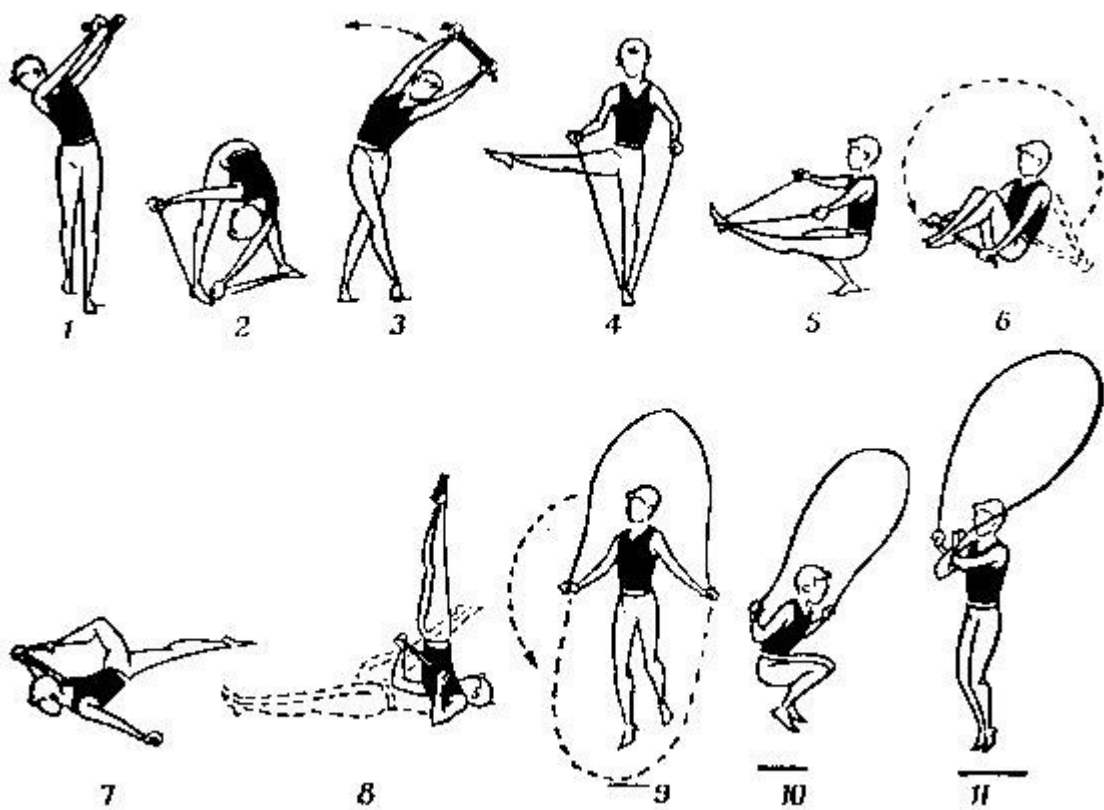
Тема занятия: «Определение тактики игры. Удар по мячу».

Место проведения: спортзал

п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть	<p>Построение, приветствие, сообщение задач занятия.</p> <p>Беседа: «Технико-тактические особенности основных положений и перемещений теннисистов».</p> <p>Бег. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10-12 упр.</p>	<p>Дать характеристику технико-тактическим особенностям основных положений и перемещений теннисистов.</p> <p>См. приложение</p>
основная часть	<p>Специальные упражнения для теннисистов, разминка в ходе учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Разновидности подачи. Виды ударов: подготовительные, атакующие и защитные.</p> <p>Удар по мячу</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Тренировка на тренажере или с партнером</p>
заключительная	<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Задание на дом</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Утренняя пробежка теннисиста</p>



## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



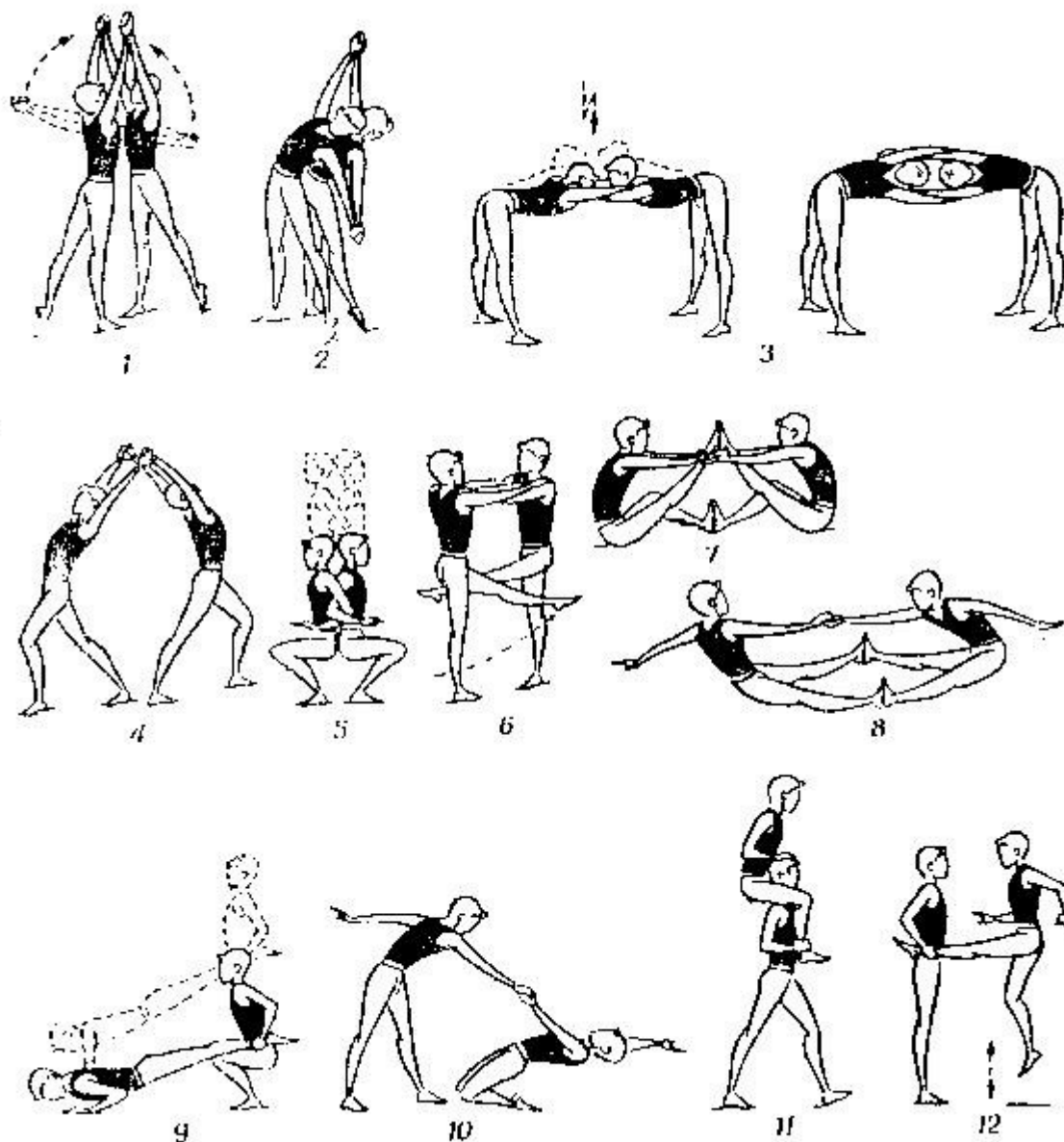
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 8

Тема занятия: «Технико-тактические характеристики теннисистов. Накат с полулета».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть	<p>Построение, приветствие, сообщение задач занятия</p> <p>Беседа: «Анализ игр выступлений спортсменов Узбекистана по настольному теннису».</p> <p>Бег. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10-12 упр.</p>	<p>Дать характеристику выступлений спортсменов по настольному теннису на спортивной арене.</p> <p>См. приложение</p>
основная часть	<p>Специальные упражнения для теннисистов, разминка в ходе учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Разновидности подачи.</p> <p>Удары по мячу.</p> <p>Накат с полулета</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Тренировка на тренажере или с партнером</p>
заключительная	<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Задание на дом</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Утренняя пробежка теннисиста</p>

## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



**Методические рекомендации:** Добиться самостоятельного выполнения игроками различных упражнений, развивающих силу и выносливость (штанга, подтягивание на перекладине, спортивные игры), обучить и контролировать обучение утренней ежедневной пробежки (прогулки) теннисистов, в течении 20-25 минут; анализ и оценка проведенного первого соревнования в отделении (группе), установка на дальнейшее совершенствование техники-тактики нападающих ударов, защитных ударов и контрударов; принять норматив по комплексу «Алпамыш» и «Барчиной», по усмотрению преподавателя, на практических занятиях.

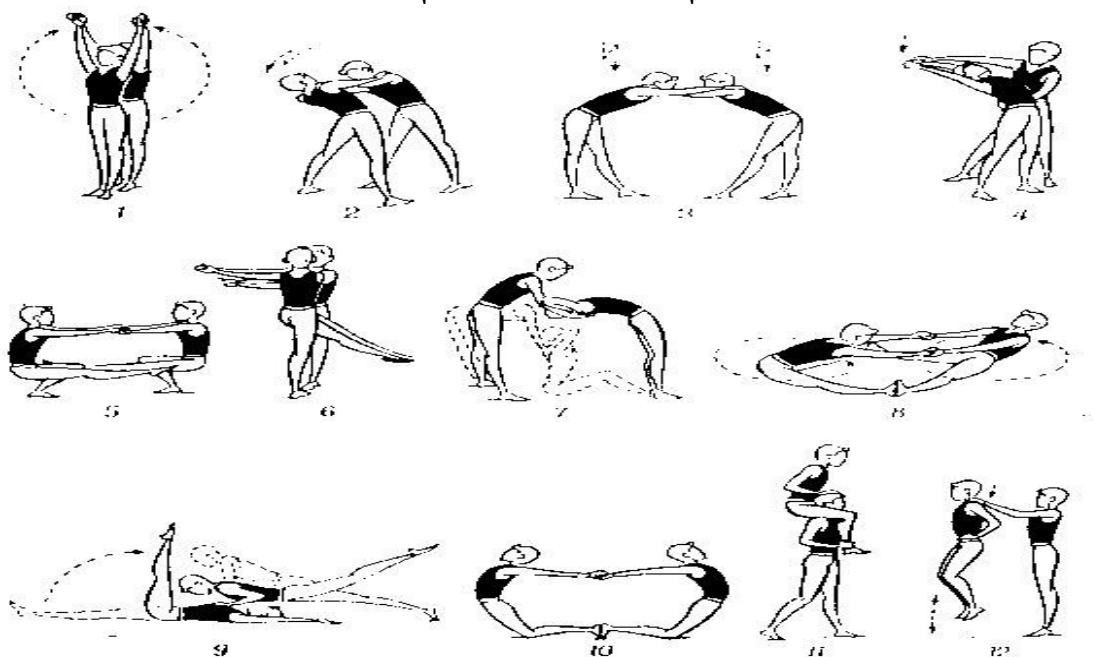
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 9

Тема занятия: «Основные требования судьи – счетчика ударов.  
Накат в высшей точке».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Беседа: «Основные требования судьи – счетчика ударов». Общеразвивающие упражнения	1-2 мин. 30 мин. 10 мин.	Дать характеристику основным требованиям судьи – счетчика ударов. См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в ходу учебно-тренировочного занятия. Накат в высшей точки. Двусторонняя игра	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером
заключительная	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин. 5 мин.	Утренняя пробежка теннисиста

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



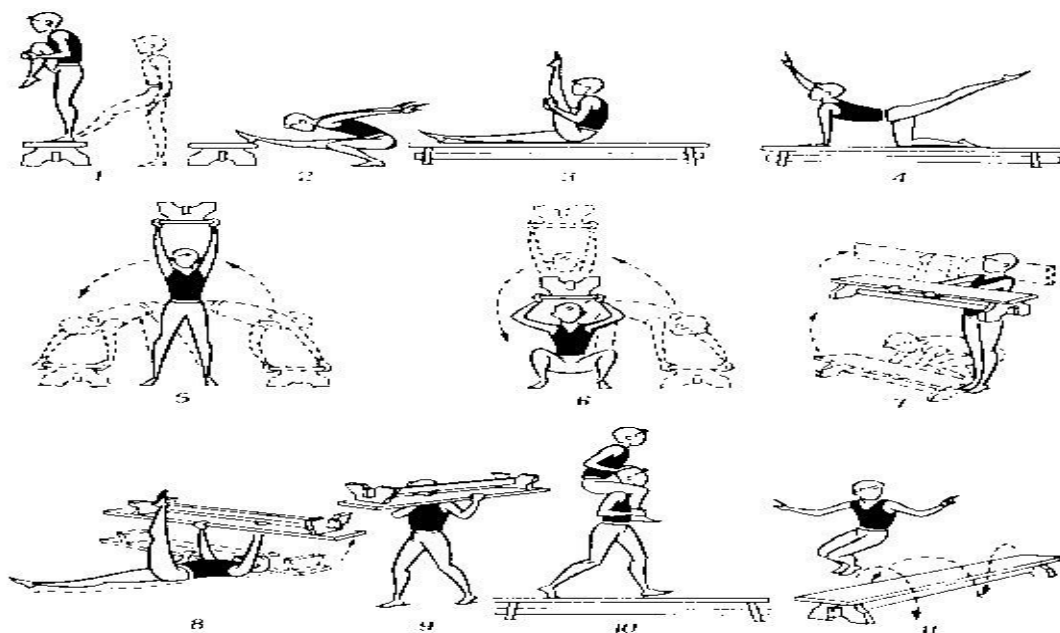
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 10

Тема занятия: «Анализ основных тактических действий игроков в настольном теннисе. Контакт с полуплета, в высшей точке, по опускающемуся мячу».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Беседа: «Анализ основных тактических действий игроков в настольном теннисе». Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  30 мин.  10 мин.	Дать анализ основных тактических действий игроков в настольном теннисе. См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Контакт с полуплета, в высшей точке, по опускающемуся мячу, Двусторонняя игра	10 мин.  10 мин. 10 мин. 10 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером, одиночная
заключительная	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Зада-ние на дом	5 мин. 5 мин.	Утренняя пробежка теннисиста

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



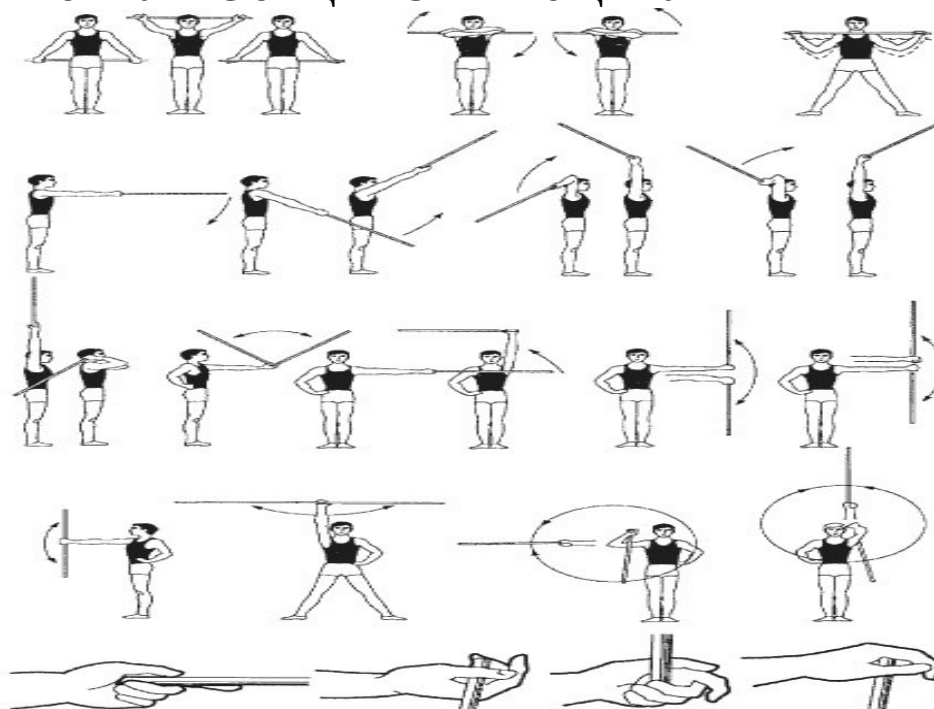
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 11

Тема занятия: «Профилактика травматизма при занятиях настольным теннисом. Удар накатом с подрезкой мяча».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационно- методические указания
подготовитель- ная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Беседа: «Профилактика травматизма при занятиях настольным теннисом». Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  30 мин.  10 мин.	Дать характеристику профилактики травматизма при занятиях настольным теннисом. См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Удар накатом с подрезкой мяча. Двусторонняя игра	10 мин.  10 мин. 10 мин. 10 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером
заклю- чительная	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин.  5 мин.	Утренняя пробежка теннисиста

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



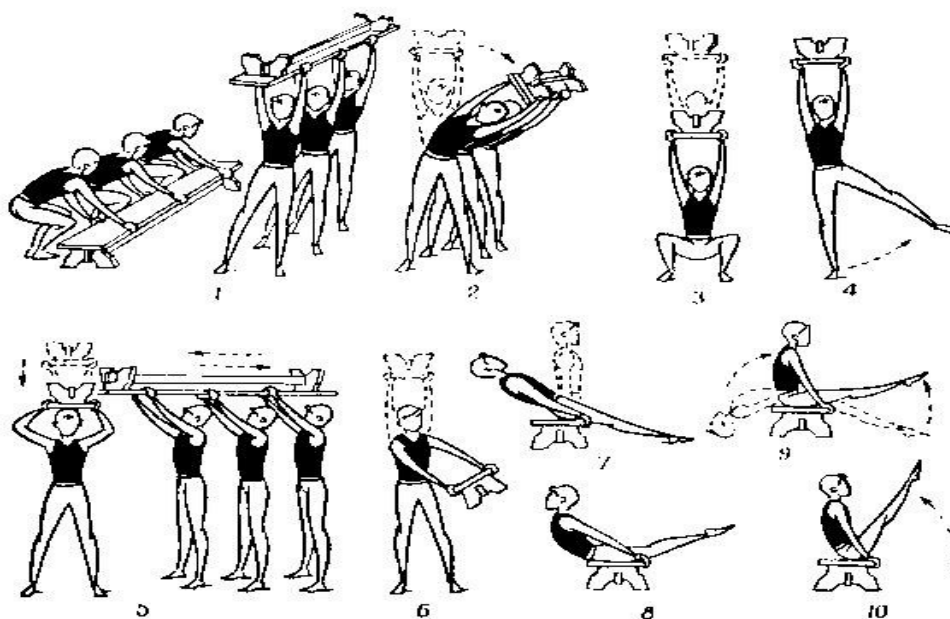
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 12

Тема занятия: «Основные положения из правил соревнований по настольному теннису. Удар «накат» по короткому мячу».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозиров- ка	Организационно- методические указания
подготови- тельная	Построение, приветствие, со- общение задач занятия. Беседа: «Основные положения из правил соревнований по настольному теннису». Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  30 мин.  10 мин.	Дать характеристику основным положени- ям из правил сорев- нований по настоль- ному теннису. См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно- тренировочном занятии. Удар «накат» по короткому мячу Двусторонняя игра	10 мин.  10 мин.  10 мин. 10 мин.	Тренировка на тре- нажере или с партне- ром
заключи- тельная	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. За- дание на дом	5 мин.  5 мин.	Утренняя пробежка теннисиста

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 13

Тема занятия: «Анализ и установка игры перед встречей с сильным игроком. «Топ-спин» по мячу с обратным вращением».

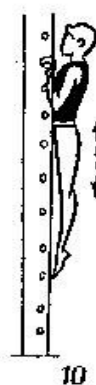
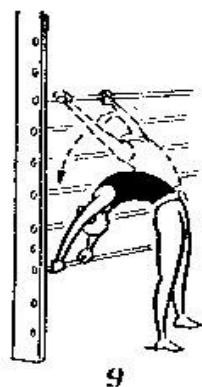
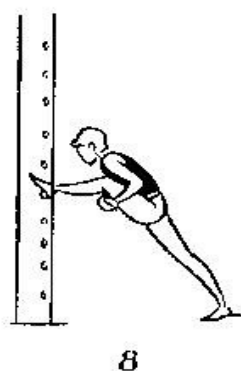
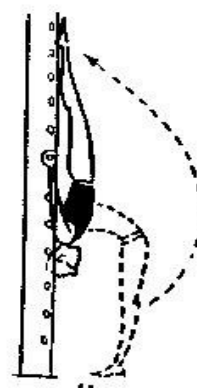
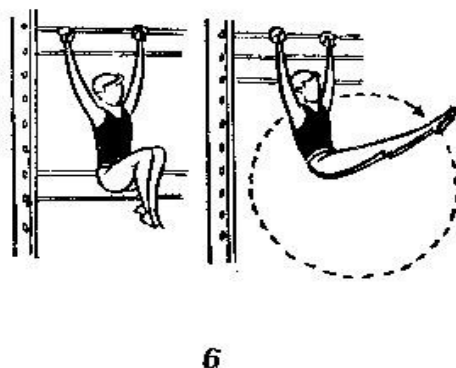
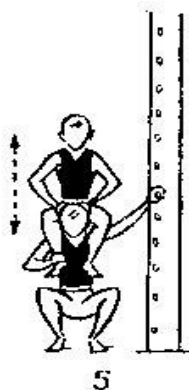
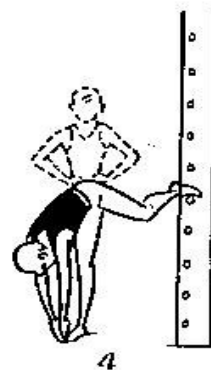
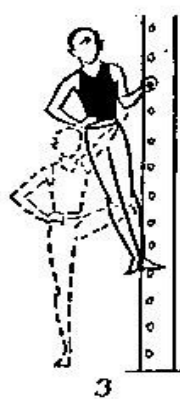
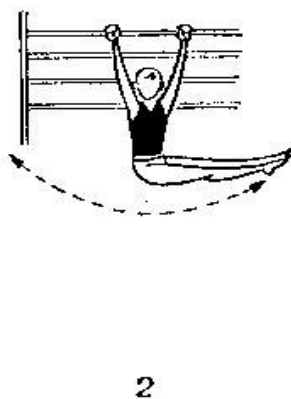
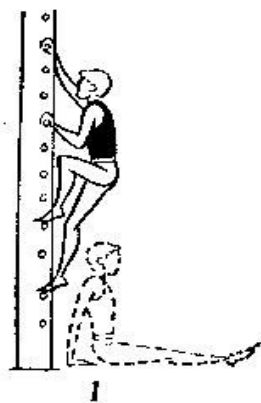
Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозиров- ка	Организацион- но- методические указания
подготовитель- ная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Беседа: «Анализ и установка игры перед встречей с сильным игроком». Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  30 мин.  10 мин.	Дать характеристику анализу и установки игры перед встречей с сильным игроком. См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Разновидности подачи. «Топ-спин» по мячу с обратным вращением	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин.  5 мин.	Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

**Методические рекомендации:** систематически, на каждом занятии обращать внимание на морально-волевое воспитание занимающихся, обратив особое внимание на преодоление психологического напряжения в двусторонней игре. Правильно оценивать успехи в двусторонней игре и особенно проигрыш: добиться максимального расслабления при работе 2-3х ходовых схем; научить наносить удары менее чем в полсилы; умение регулировать силу ударов. Рекомендовать по воскресным дням проводить кроссы в горах, парках, на полянах, на местах и т. п. от 3-6 км; принять в процессе занятий нормы комплекса «Алпамыш» и «Барчиной». Уметь объяснить и выполнить комплекс упражнений гигиенической гимнастики.



# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



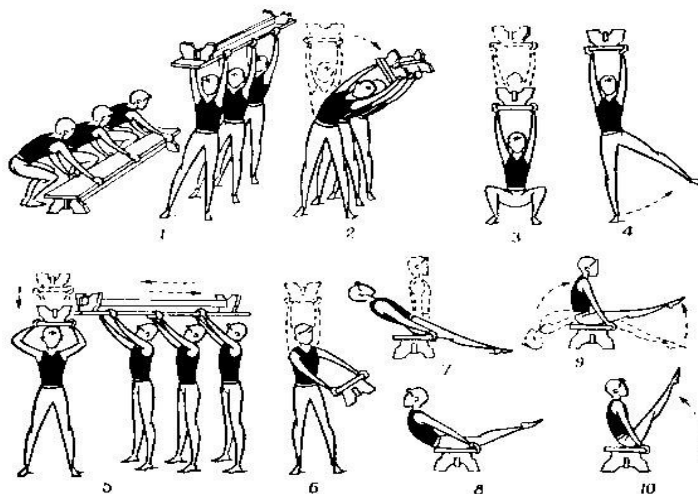
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 14

Тема занятия: «Значение соревнований в спорте. Крученая «свеча» в броске».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Беседа: «Значение соревнований в спорте». Общеразвивающие упражнения	1-2 мин. 30 мин. 15 мин.	Дать пояснение о значении соревнований в спорте. См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Виды ударов: подготовительные, атакующие и защитные. Крученая «свеча» в броске	10 мин. 10 мин. 5 мин. 10 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин. 5 мин.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



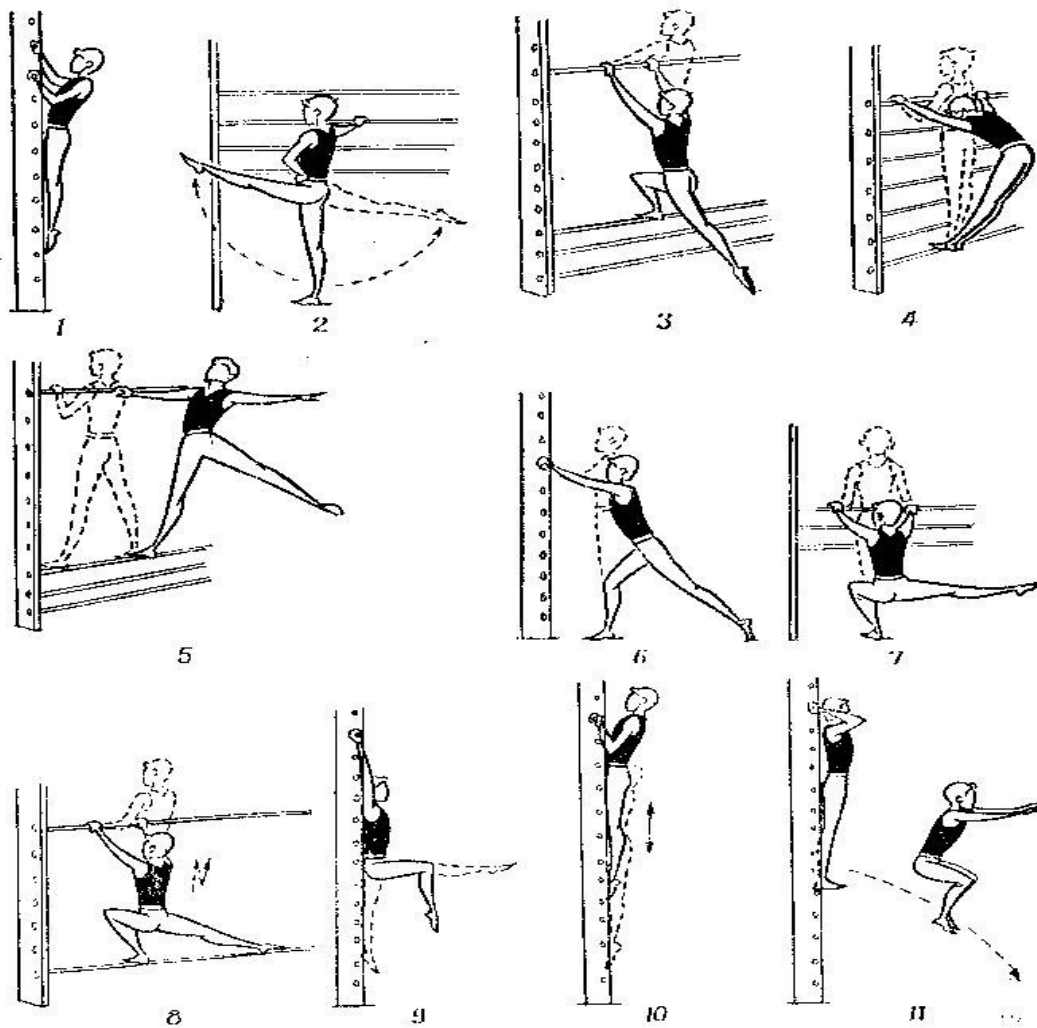
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 15

Тема занятия: «Участие узбекских теннисистов в крупных международных соревнованиях последних лет. Удары справа. Особенности ударов по мячу».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозиров- ка	Организацион- но- методические указания
подготовительная часть	<p>Построение, приветствие, сообщение задач занятия.</p> <p>Беседа: «Анализ участие Узбекских теннисистов в крупных международных соревнованиях последних лет».</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Дать анализ участию узбекских теннисистов в крупных международных соревнованиях последних лет.</p> <p>См. приложение</p>
основная часть	<p>Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии.</p> <p>Разновидности подач.</p> <p>Виды ударов: подготовительные, атакующие и защитные.</p> <p>Удары справа.</p> <p>Особенности ударов по мячу</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Тренировка на тренажере или с партнером</p>
заключительная часть	<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Задание на дом</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время</p>

# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



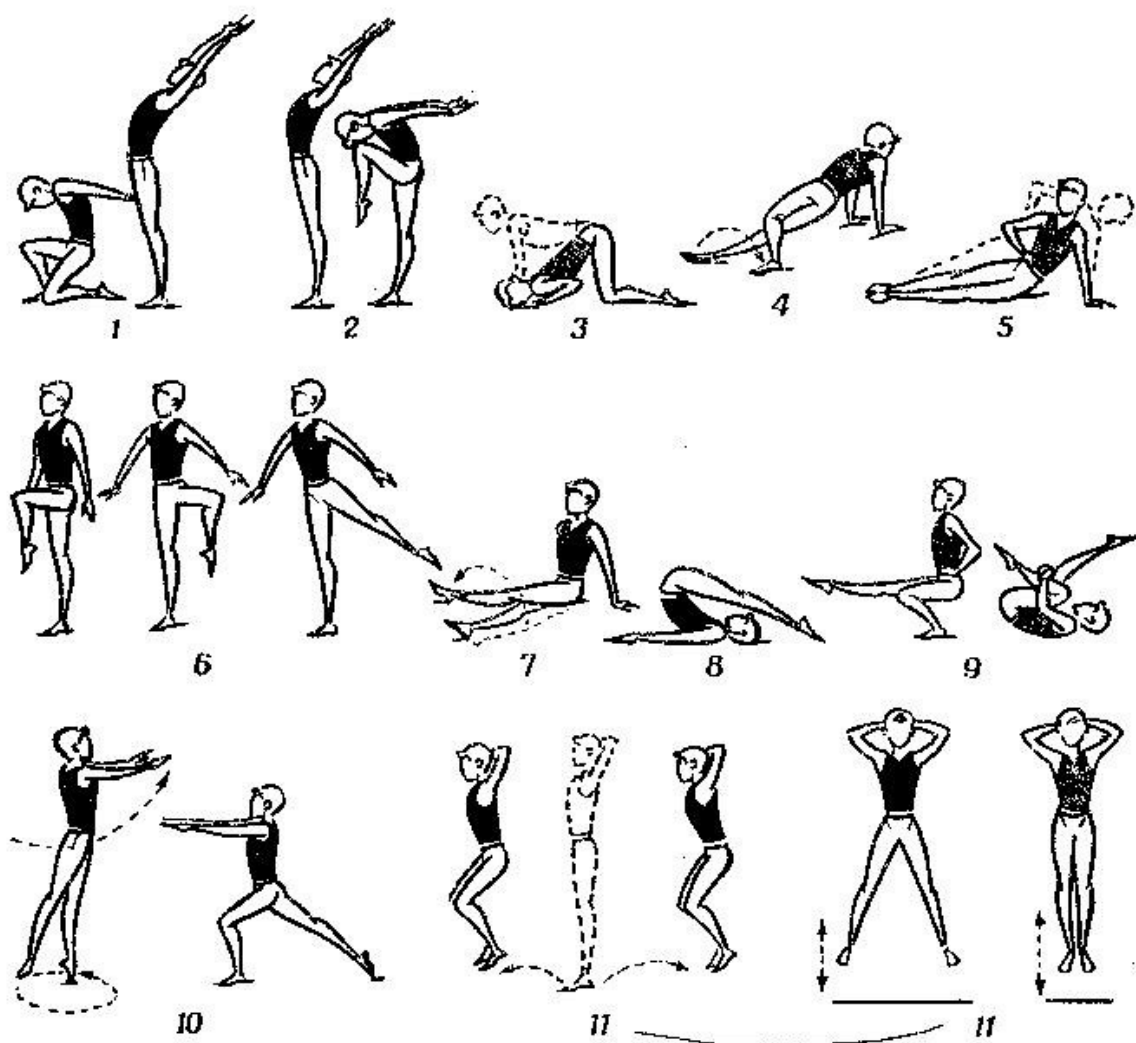
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 16

Тема занятия: «Образование международной федерации по настольному теннису. Удар накатом по мячу с обратным вращением».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть	<p>Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Беседа: «Образование международной федерации по настольному теннису».</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Дать понятие об образовании международной федерации по настольному теннису. См. приложение</p>
основная часть	<p>Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Разновидности подач. Виды ударов: подготовительные, атакующие и защитные. Удар накатом по мячу с обратным вращением</p>	<p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Тренировка на тренажере или с партнером</p>
заключительная часть	<p>Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время</p>

# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



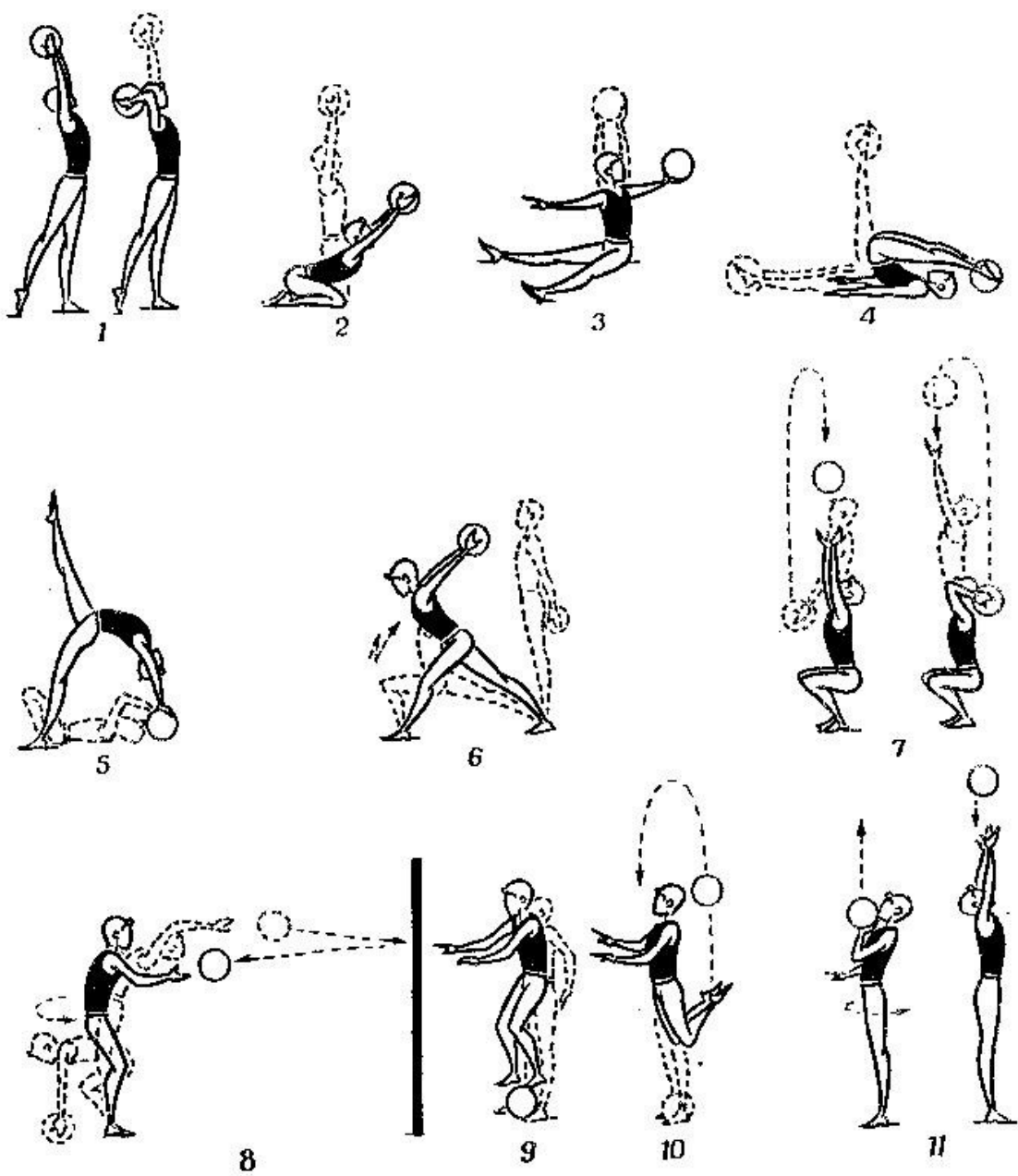
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 17

Тема занятия: «Об основных требованиях, предъявляемых правилами к участникам соревнований по настольному теннису. Завершающий удар по мячу с обратным вращением».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть.	<p>Построение, приветствие, сообщение задач занятия.</p> <p>Беседа: «Об основных требованиях, предъявляемых правилами к участникам соревнований по настольному теннису».</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Рассказать об основных требованиях, предъявляемых правилами к участникам соревнований по настольному теннису.</p> <p>См. приложение</p>
основная часть	<p>Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии.</p> <p>Виды ударов: подготовительные, атакующие и защитные.</p> <p>Завершающий удар по мячу с обратным вращением.</p> <p>Двусторонняя игра</p>	<p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Тренировка на тренажере или с партнером</p>
заключительная часть	<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Задание на дом</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время</p>

# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ





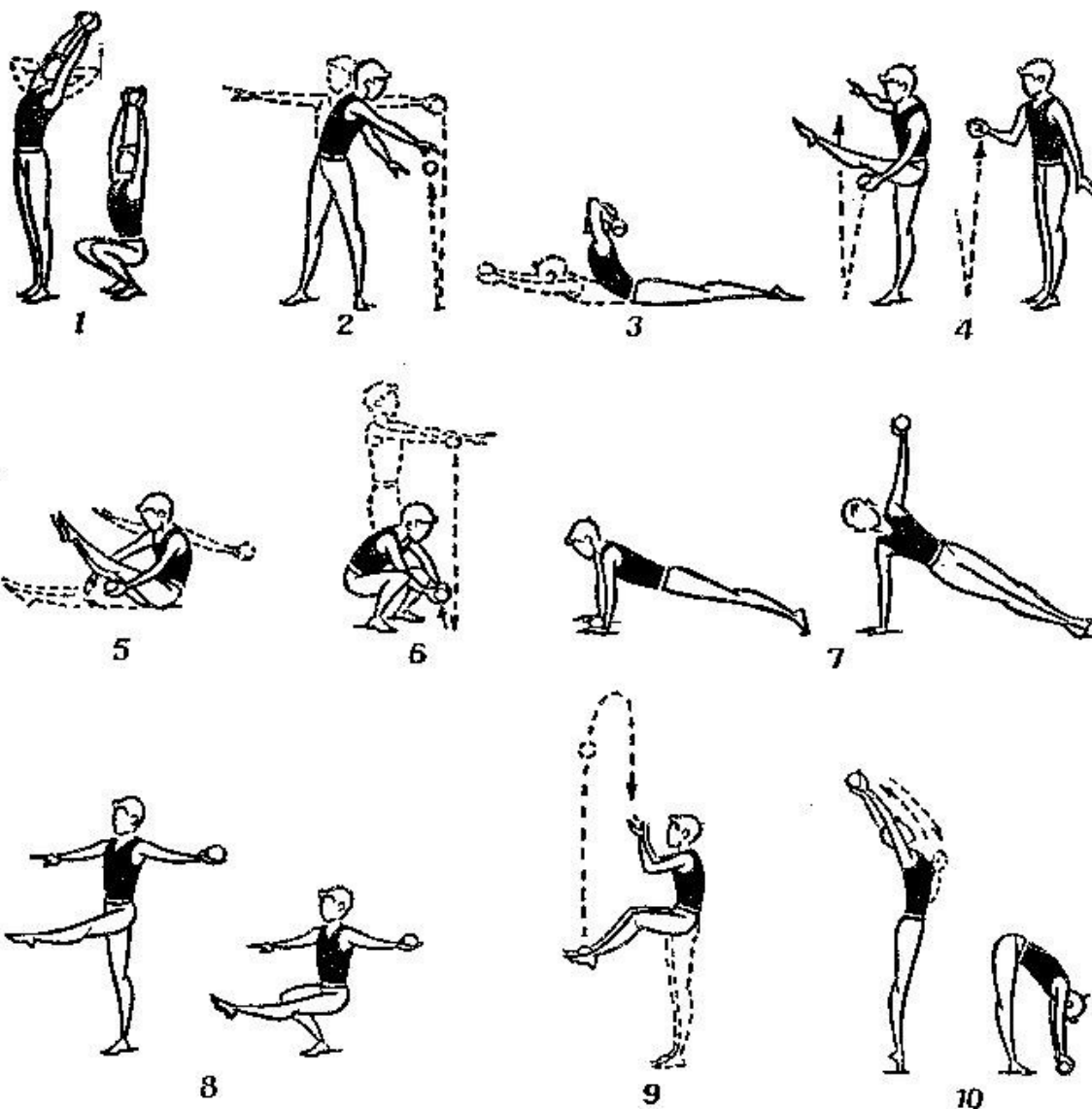
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 18

Тема занятия: «Технико-тактическая установка перед соревнованиями. Удар накатом с короткого мяча».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозиров- ка	Организац- но- методические указания
подготовитель- ная часть	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Беседа: «Технико-тактическая установка перед соревнованиями». Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  30 мин.  10 мин.	Дать характеристику технико-тактической установки перед соревнованиями. См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Разновидности подачи. Удар накатом с короткого мяча». Двусторонняя игра	10 мин.  10 мин. 10 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин. 5 мин.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



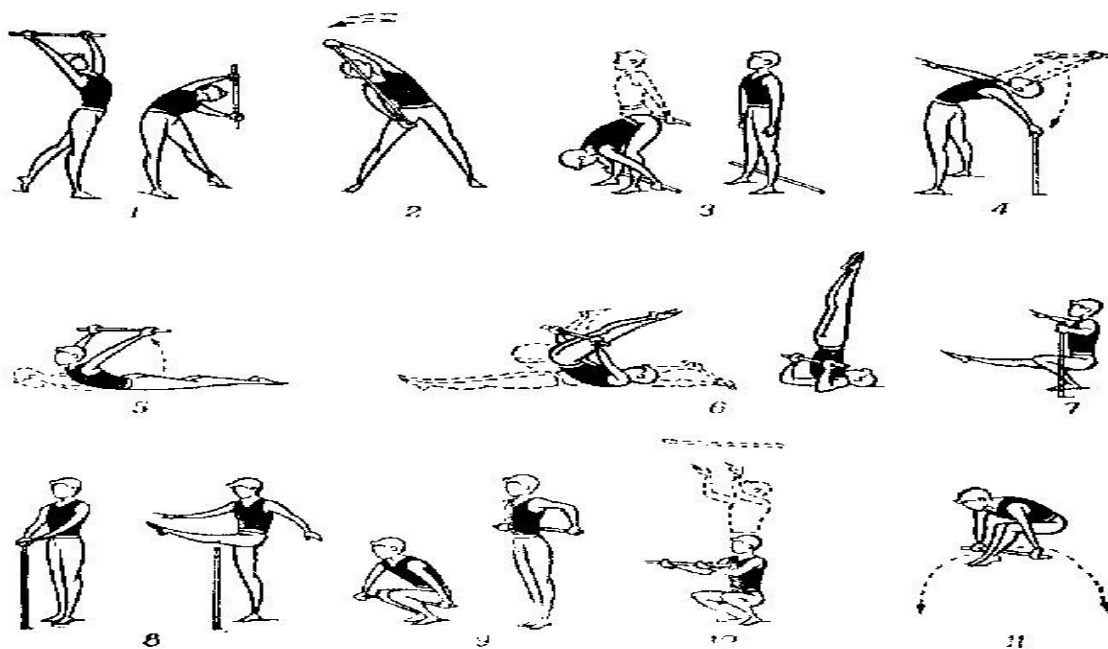
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 19

Тема занятия: «Государственные органы руководства и контроля, по развитию физической культуры и спорта в Узбекистане. Удар из дальней зоны. Двусторонняя игра».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозиров- ка	Организацион- но- методические указания
подготовительная часть.	<p>Построение, приветствие, сообщение задач занятия</p> <p>Беседа: «Государственные органы руководства и контроля, по развитию физической культуры и спорта в Узбекистане».</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>30 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Дать характеристику государственным органам руководства и контроля, за развитием физического воспитания и спорта в Узбекистане.</p> <p>См. приложение</p>
основная часть	<p>Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии.</p> <p>Разновидности подачи.</p> <p>Удары из дальней зоны.</p> <p>Двусторонняя игра</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Тренировка на тренажере или с партнером</p>
заключительная часть	<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Задание на дом</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время</p>

## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



### РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 20

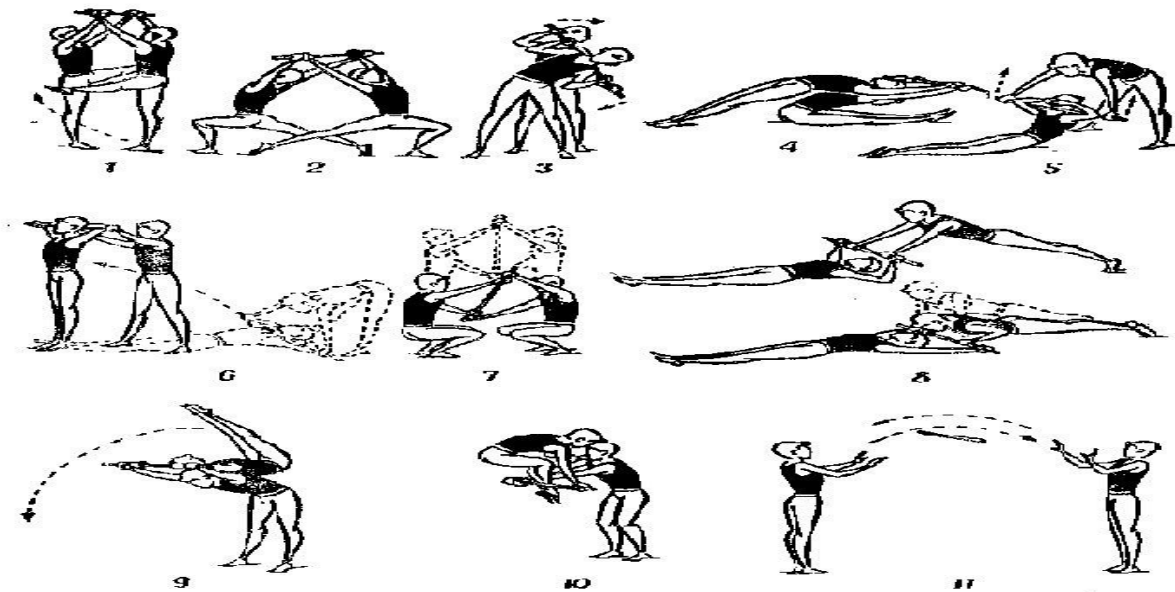
Тема занятия: «О проявлении волевых качеств у теннисистов в процессе соревнований. Удар накатом по мячу с обратным вращением, находящегося выше уровня сетки».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть.	<p>Построение, приветствие, сообщение задач занятия.</p> <p>Беседа: «О проявлении волевых качеств у теннисистов в процессе соревнований».</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>30 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Дать понятие о проявлении волевых качеств у теннисистов в процессе соревнований.</p> <p>См. приложение</p>
основная часть	<p>специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии.</p> <p>Удар накатом по мячу с обратным вращением, находящегося выше уровня сетки.</p>	<p>15 мин.</p> <p>25 мин.</p>	<p>Тренировка на тренажере или с партнером</p>

заклю- чительная часть	Упражнения на восстановле- ние дыхания.	5 мин.	Выполнение комплекса обще- развивающих упражнений в течение дня в удобное для сту- дента время
	Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин.	

*КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ*



## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 21

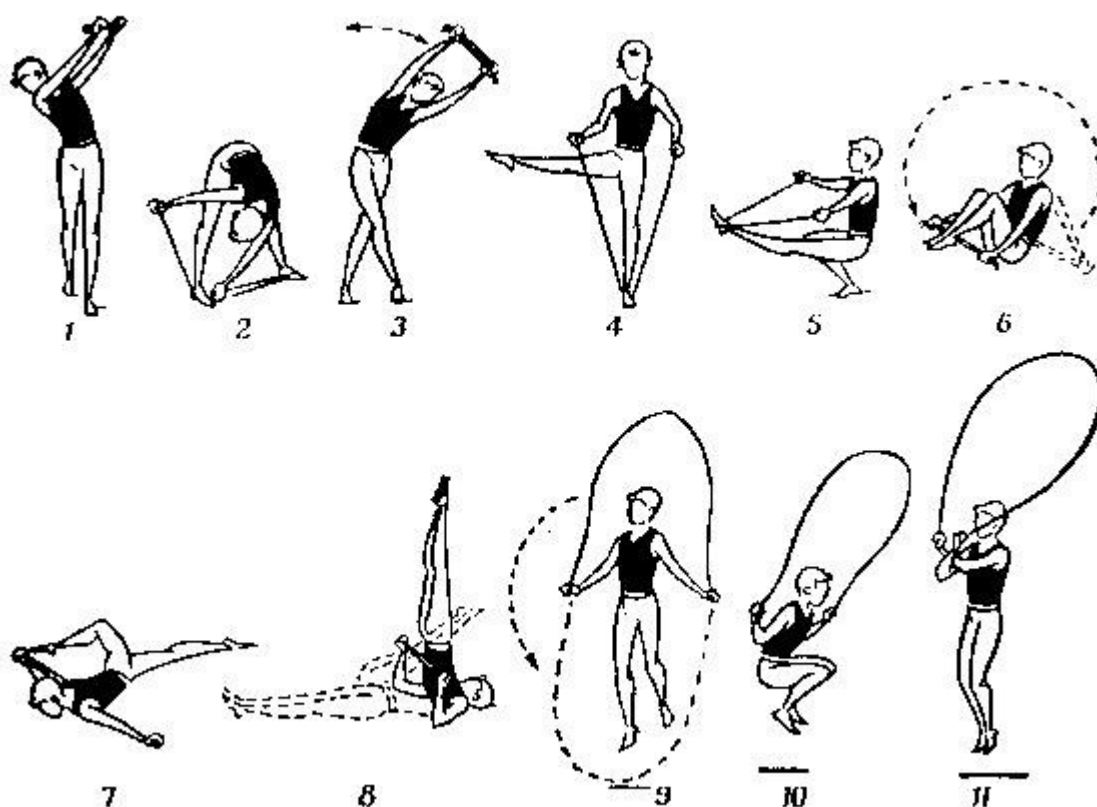
Тема занятия: «Современные тенденции развития техники настольного тенниса. Удар по опускающемуся мячу».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организацион- но- методические указания
подготовитель- ная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия Беседа: «Современные тенденции развития техники настольного тенниса» Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  30 мин.  10 мин.	Дать характеристику современным тенденциям развития техники настольного тенниса. См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Удар накатом по мячу с обратным вращением, находящегося выше уровня сетки. Удар по опускающемуся мячу.	15 мин.  15 мин.  10 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин.  5 мин.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

**Методические рекомендации:** одной из основных задач полугодия является теоретическое образование учащихся с целью их активного привлечения к самостоятельным занятиям, надо убедить учащихся в необходимости сочетания технико-тактической с всесторонней физической подготовкой; в первом полугодии окончательно должно завершиться комплектование учебной группы.

## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



### РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 22

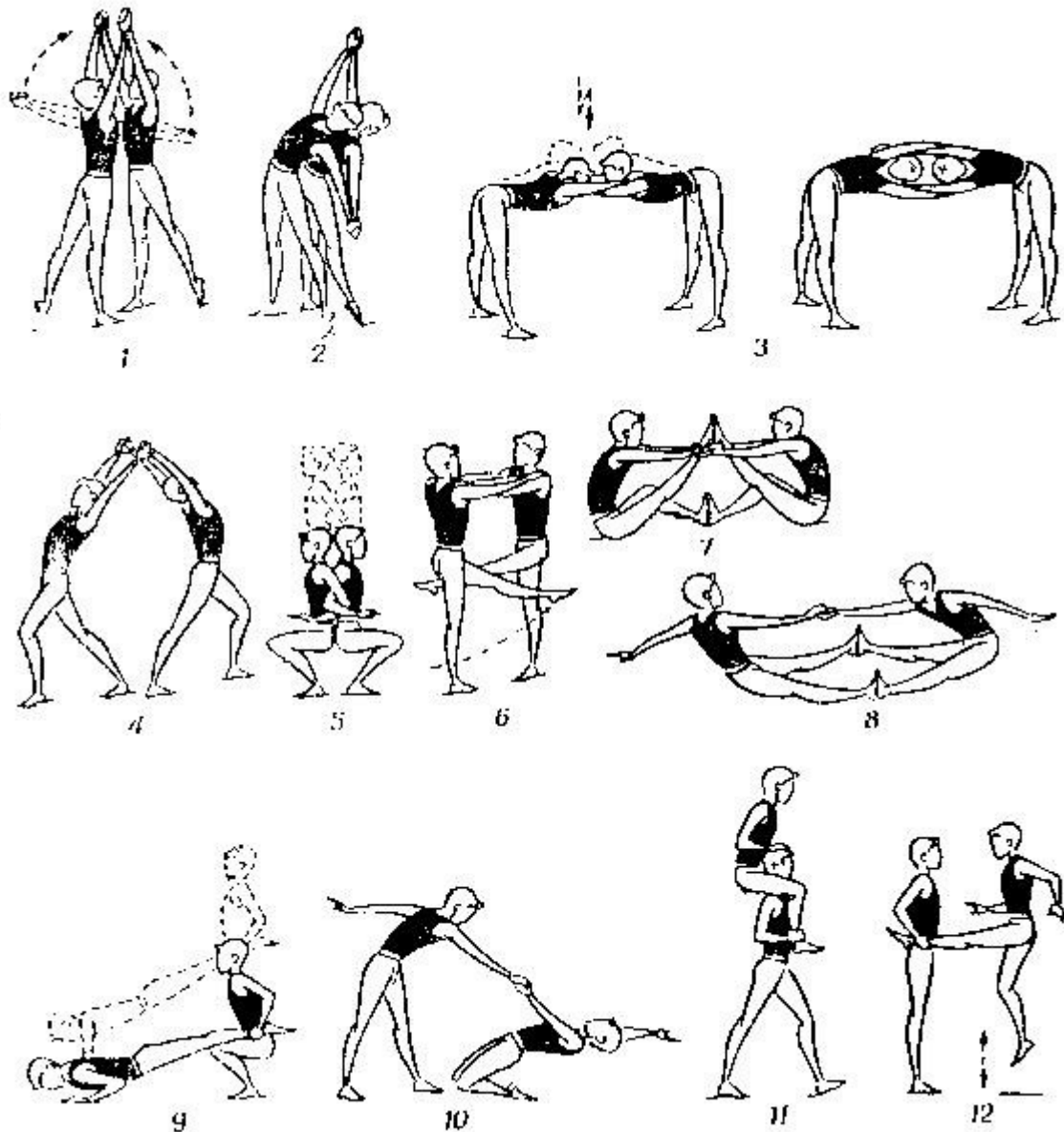
Тема занятия: «Удары из ближней и средней зон».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозиров- ка	Организац- но- методические указания
Подготови- тельная часть.	Построение, приветствие, со- общение задач занятия	1-2 мин.	См. приложение
	Общеразвивающие упражне- ния	15 мин.	
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учеб- но-тренировочном занятии.	15 мин.	Справа и слева. Тренировка на тренажере или с партнером
	Удары из ближней и средней зон справа.	15 мин.	
	Двусторонняя игра	30 мин.	

заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин. 5 мин.	Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время
----------------------	---	------------------	---

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ





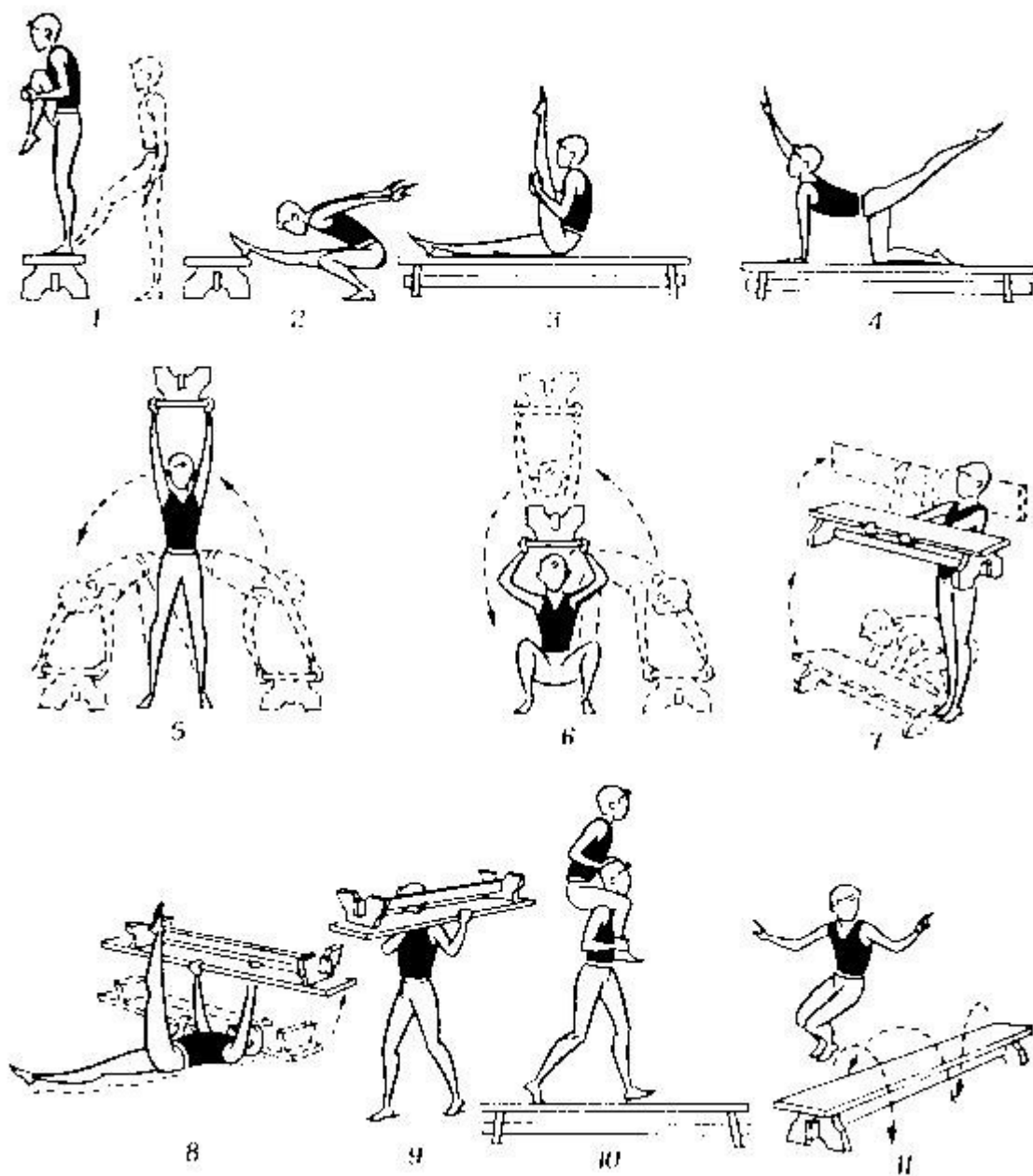
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 23

Тема занятия: «Удары «топ-спин»,  
«топ-спин» по мячу с обратным вращением».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовитель-	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Общеразвивающие упражнения	1-2 мин. 15 мин.	См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Разновидности подач. Удар «топ-спин» Удар «топ-спин» по мячу с обратным вращением. Игра на счет.	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин. 20 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером.
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	10 мин. 5 мин.	Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 24

Тема занятия: ««топ-спин» по мячу с обратным вращением, находящемуся ниже уровня сетки».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  15 мин.	
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Разновидности подач. Удар «топ-спин» по мячу с обратным вращением, находящемуся ниже уровня сетки. Игра на счет	15 мин.  15 мин. 15 мин.  15 мин.	Выполняется в 1-2 метрах от стола, тренировка с партнером
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	10 мин.  5 мин.	Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 25

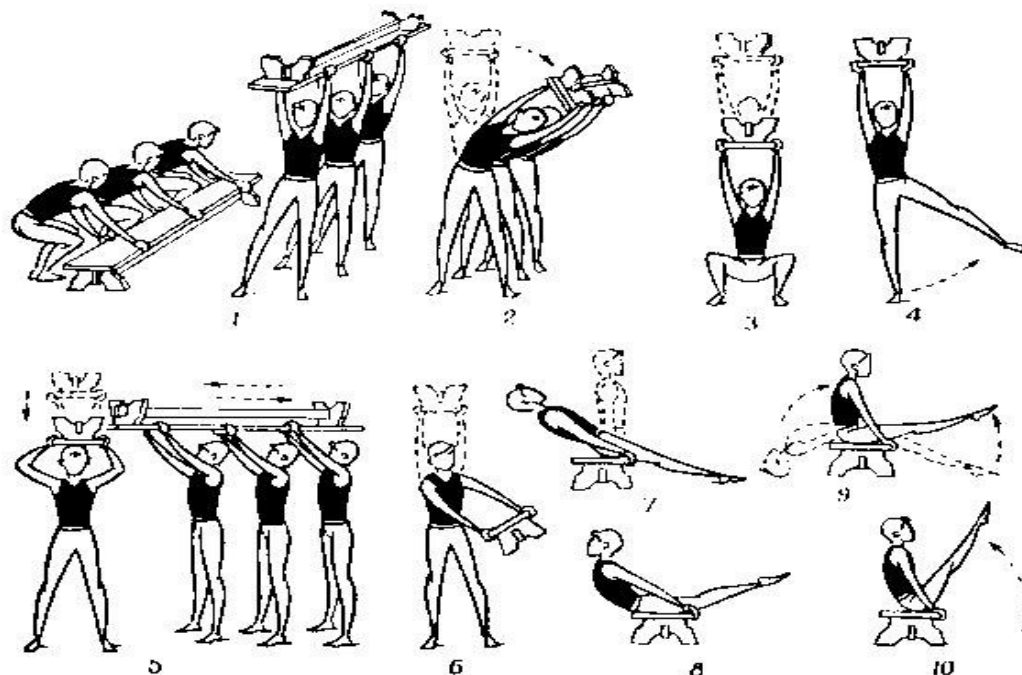
Тема занятия: ««Топ-спин» по мячу с обратным вращением, находящемуся выше уровня сетки».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия.  Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  15 мин.	См приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Разновидности подач. «Топ-спин» по мячу с обратным вращением, находящемуся выше уровня сетки	20 мин.  20 мин. 20 мин.	Выполняется в 1-2 метрах от стола, тренировка с партнером
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	10 мин.  5 мин.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

**Методические рекомендации:** особое внимание обращать на совершенствование технико-тактических приемов (основные положения, атакующие, контратакующие и защитные действия от нападающих ударов «топ-спин» и д. р.). Совершенствовать умение учащихся, методически правильно самостоятельно выполнять домашние задания в совершенствовании технических элементов (защиты, передвижения); продолжить работу над совершенствованием физических качеств теннисиста (сила, выносливость, ловкость, быстрота, реакция) в двусторонней игре.

## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



### РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 26

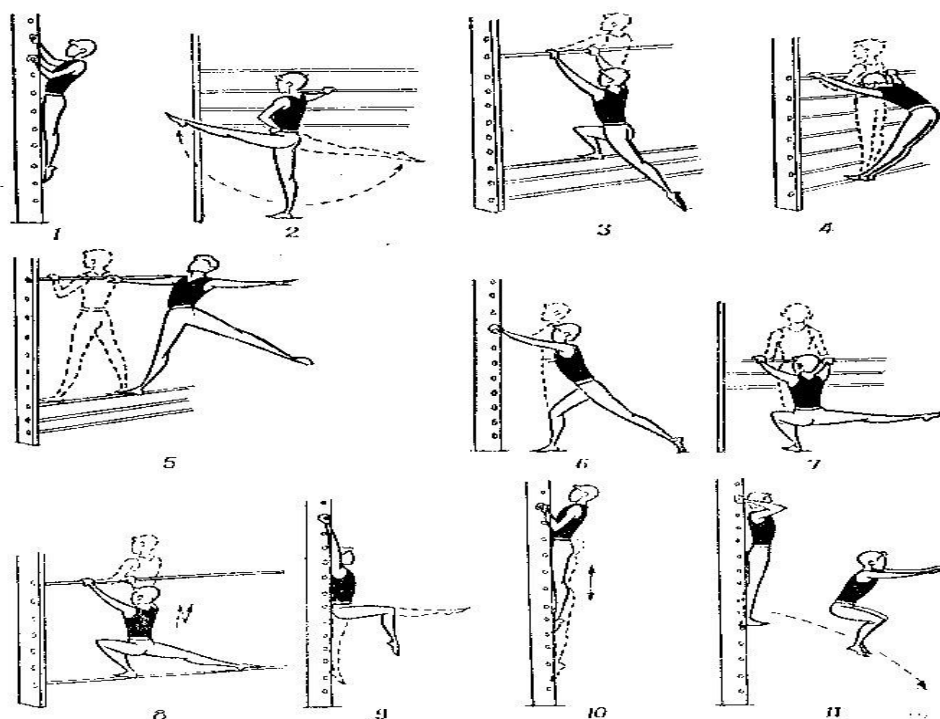
Тема занятия: «Топ-спин» по мячу с поступающим вращением».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организа- ционно- методические указания
подго- товительная	Построение, приветствие, со- общение задач занятия. Бег. Общеразвивающие упражне- ния	1-2 мин.  5 мин. 10-12 упр.	См. приложе- ние
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учеб- но-тренировочном занятии. Разновидности подачи. «Топ-спин» по мячу с поступа- ющим вращением. Двусторонняя игра	15 мин.  15 мин. 15 мин.  15 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером справа

заклю- чительная часть	Упражнения на восстано- вление дыхания.	10 мин.	Выполнение комплекса об- щеразвиваю- щих упражне- ний в течение дня в удобное для студента время
	Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин.	

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



### РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 27

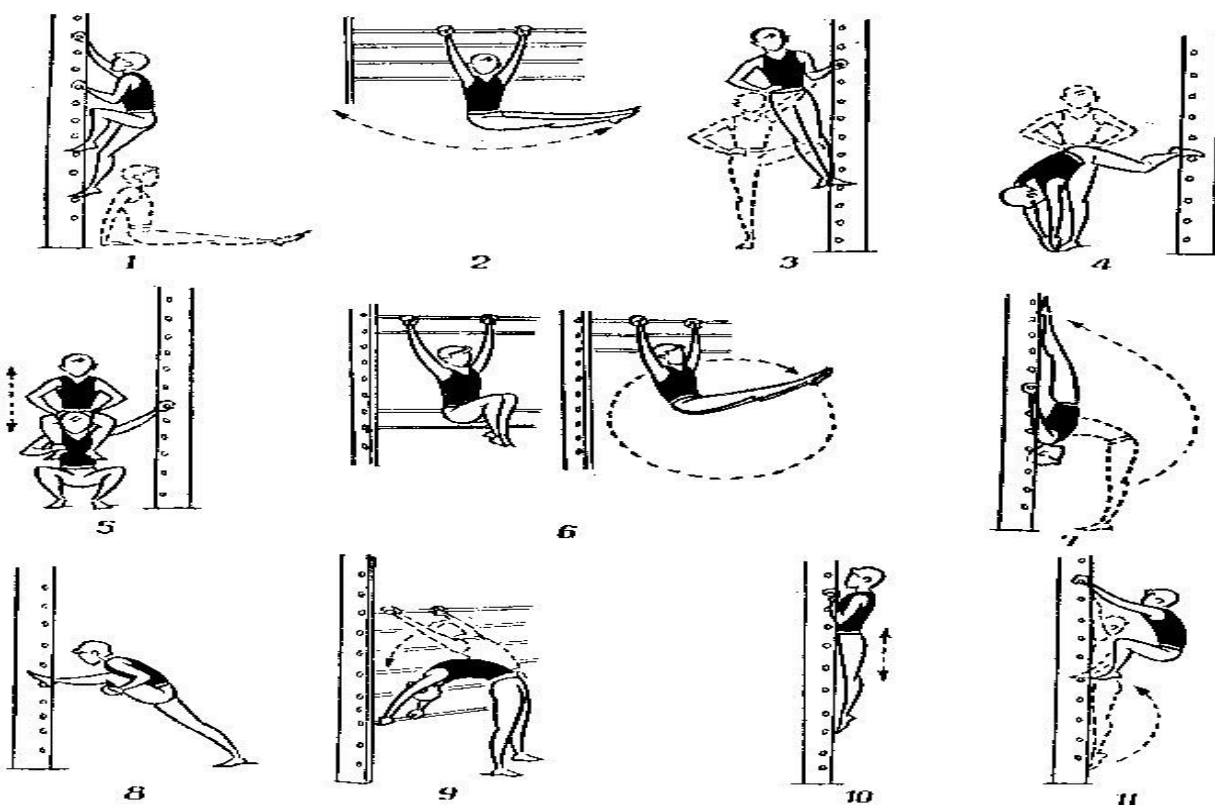
Тема занятия: «Топ-спин» с усилением поступательного движе-  
ния (перекручивание)».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организацион- но- методические указания
подготови- тельная	Построение, приветствие, сооб- щение задач занятия. Бег. Общеразвивающие упражне- ния	1-2 мин.  10-12 упр.	См приложение

основная часть	<p>Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии.</p> <p>Разновидности подач.</p> <p>«Топ-спин» с усилением поступательного движения (перекручивание).</p> <p>Игра на счет</p>	<p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Тренировка на тренажере или с партнером</p>
заключительная часть	<p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Подведение итогов занятия. Задание на дом</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время</p>

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 28

Тема занятия: «Изучение ударов справа».

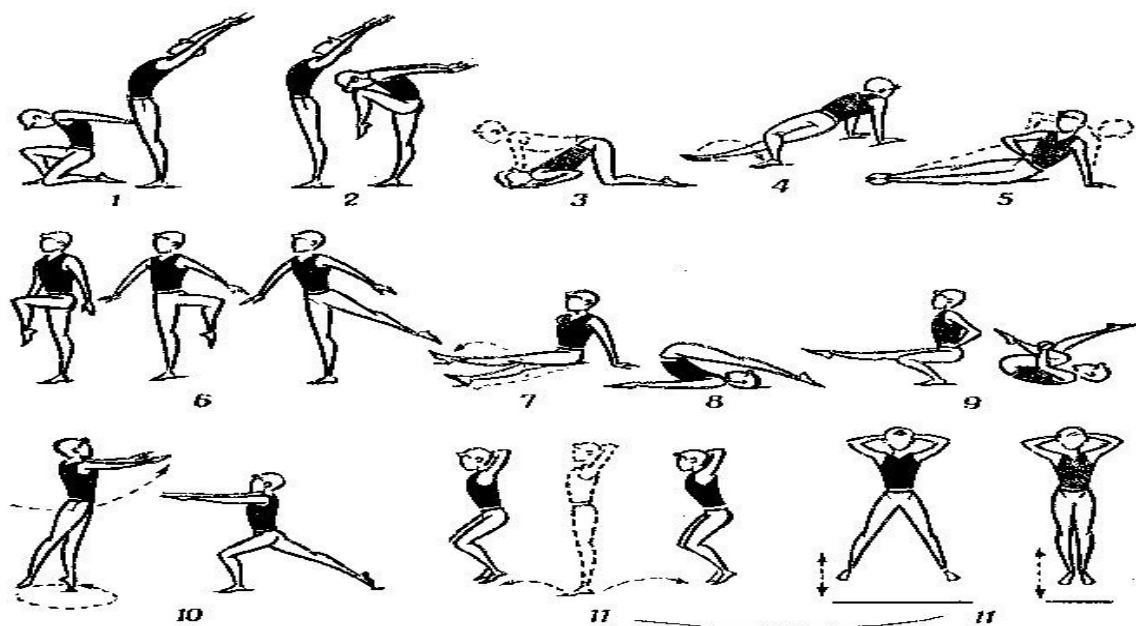
Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозиров- ка	Организацион- но- методические указания
подготови- тельная часть	Построение, приветствие, со- общение задач занятия. Бег.Общеразвивающие упраж- нения	1-2 мин.  5 мин. 10-12 упр.	См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учеб- но-тренировочном занятии. Разновидности подач. Удары справа. «Топ- спин». Двусторонняя иг- ра	10 мин.  10 мин. 10 мин. 10 мин.	Против подрез- ки, тренировка на тренажере или с партнером
заключительная часть	Упражнения на восстановле- ние дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	10 мин.  5 мин.	Выполнение комплекса обще- развивающих упражнений в течение дня в удобное для сту- дента время

**Методические рекомендации:** на каждом занятии обращать внимание психологической подготовки теннисиста-новичка, формируя у него устойчивые морально-волевые качества; для закрепления техники всех видов ударов в н/теннисе и их различных сочетаний необходимо давать конкретные домашние задания; провести 2-3 совместные тренировки с теннисистами-новичками других учебных заведений.



## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



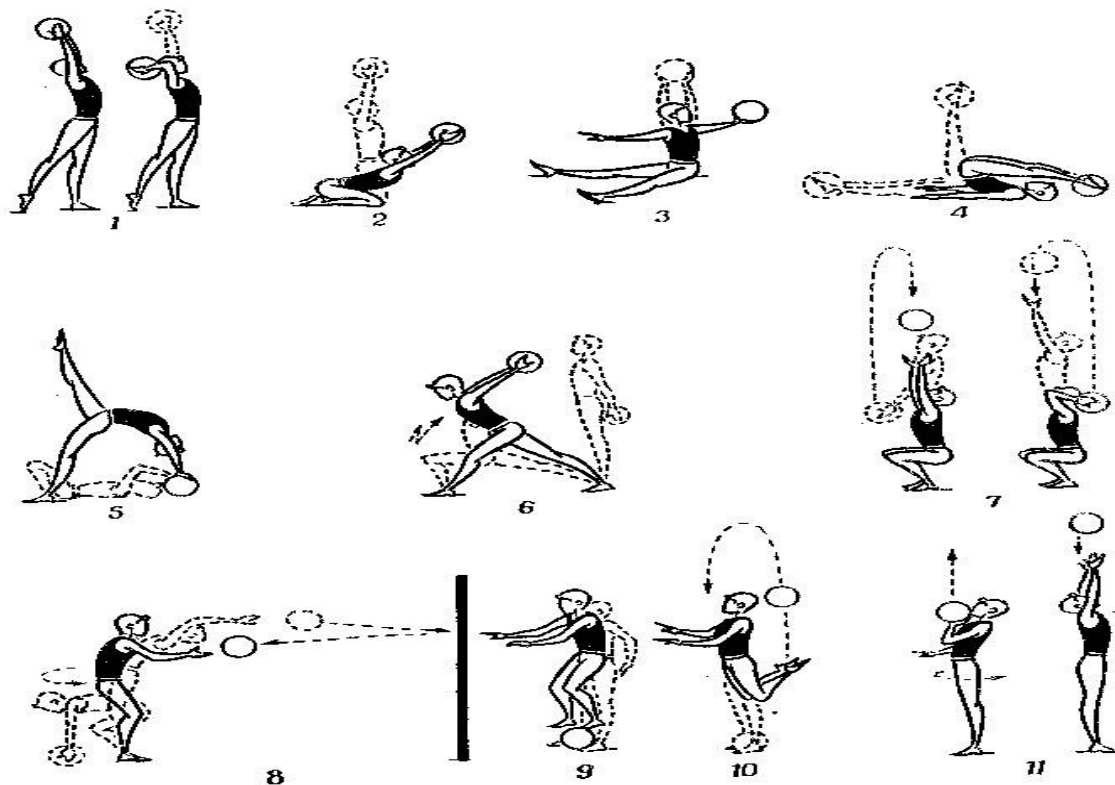
### РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 29

Тема занятия: «Удары слева с обратным вращением мяча из ближней и средней зон».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Бег. Общеразвивающие упражнения	1-2 мин. 5 мин. 10-12 упр.	См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Удары слева с обратным вращением мяча. Игра на счет	15 мин. 15 мин. 30 мин.	Из ближней и средней зон. Тренировка на тренажере или с партнером
заключительная часть	Упражнения на восстановления дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	10 мин. 5 мин.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



### РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 30

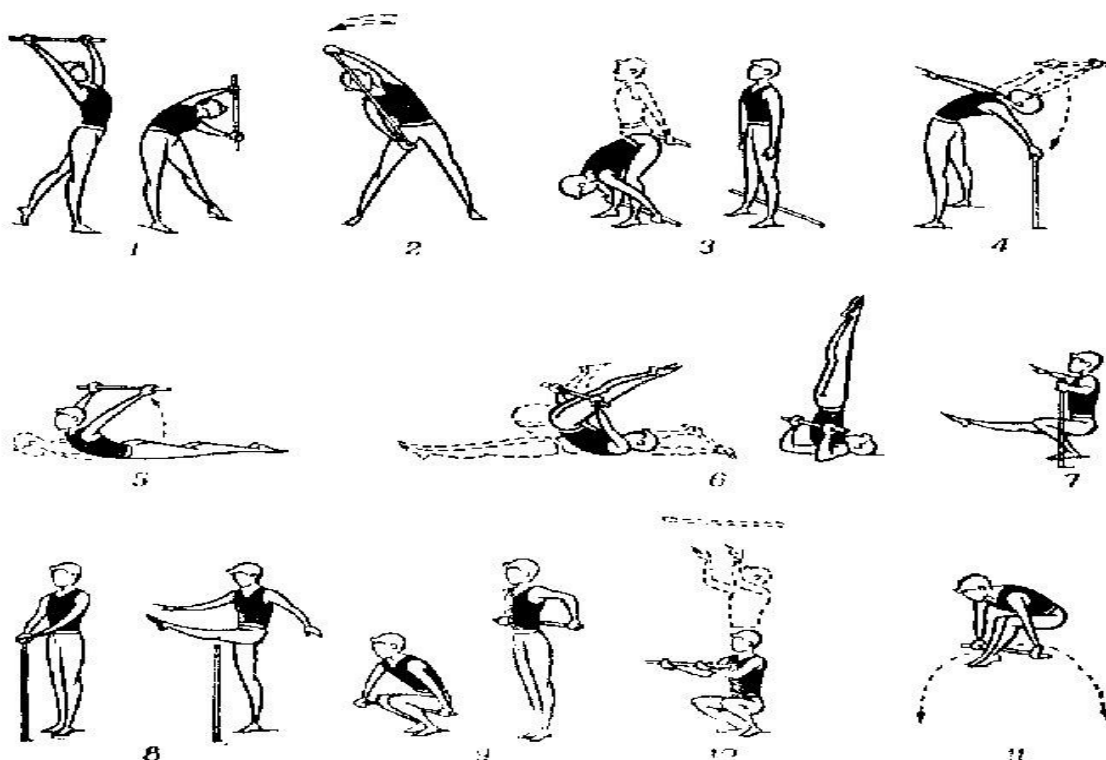
Тема занятия: «Удары слева с обратным вращением мяча с выходом на правый угол стола».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Бег. Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  5 мин. 10-12 упр.	См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Удары слева с обратным вращением мяча с выходом на правый угол стола. Двусторонняя игра	15 мин.  15 мин.  30 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером

заклю- чительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	10 мин.  5 мин.	Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время
------------------------------	---	-----------------------	---

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



### РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 31

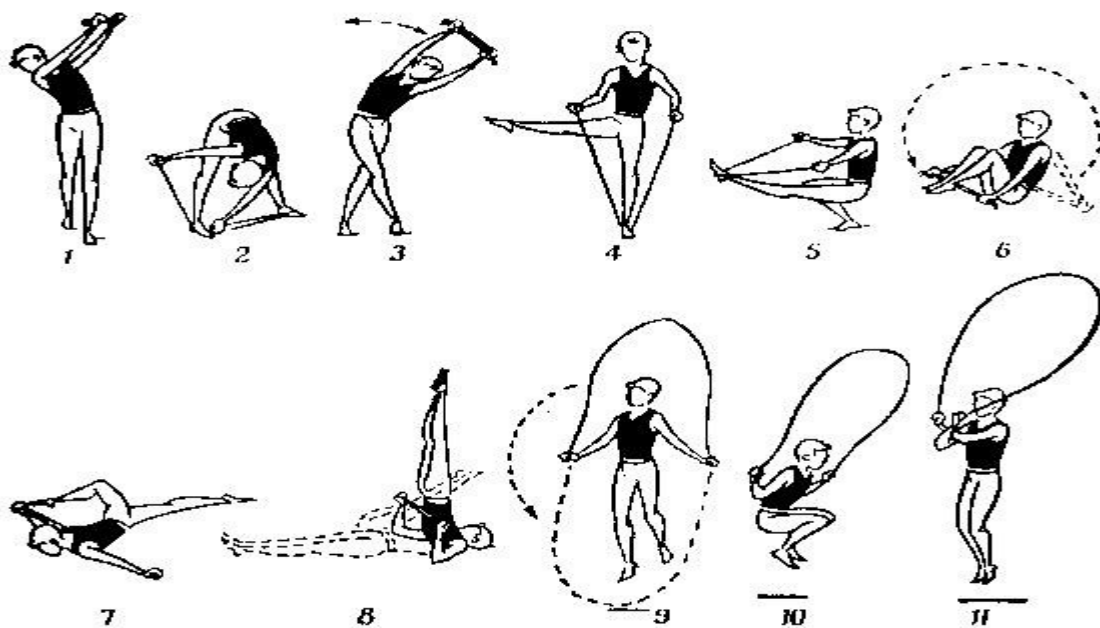
Тема занятия: «Удары слева с обратным вращением с выходом на левый угол стола. Двусторонняя игра».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготови- тельная часть	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Бег. Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  5 мин. 10-12 упр.	См. приложение

основная часть	<p>Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии.          Подача «Маятник».          Удары слева с обратным вращением с выходом на левый угол стола.          Турнир: определение чемпиона на пары</p>	<p>5 мин.  5 мин. 5 мин.  50 мин.</p>	<p>Определение чемпиона группы</p>
заключительная часть	<p>Упражнения на восстановление дыхания.          Подведение итогов занятия.          Задание на дом</p>	<p>5 мин.  5 мин.</p>	<p>Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время</p>

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 32

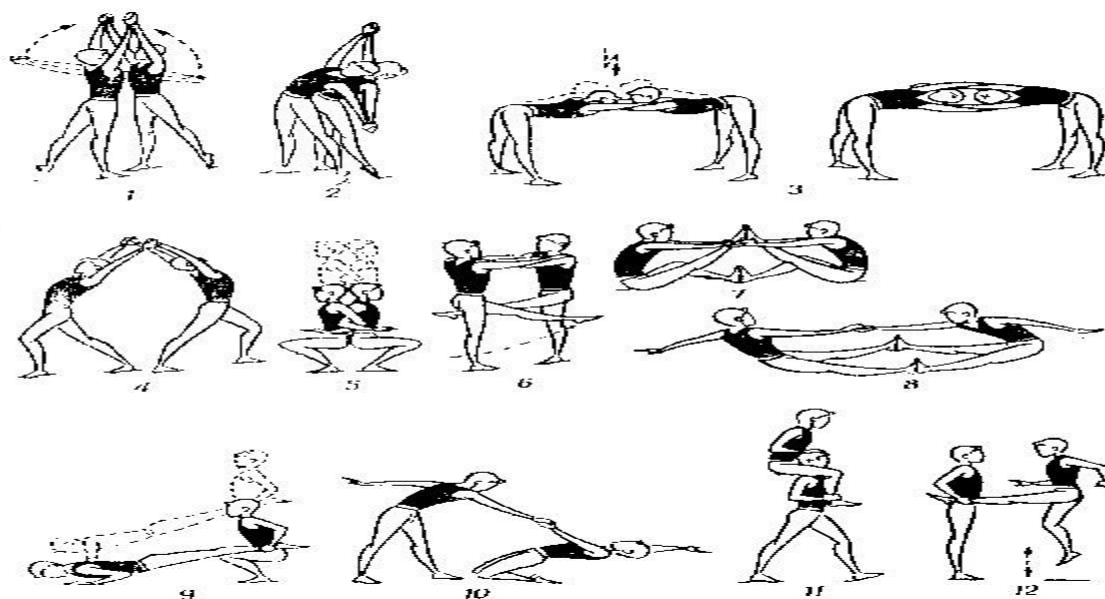
Тема занятия: «Изучение и совершенствование атакующих ударов, защиты от них и контрударов».

Место проведения: спортзал.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Бег.Общеразвивающие упражнения	1-2 мин. 10 мин. 10-12 мин.	См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Удары справа с обратным вращением. Удары «срезкой» слева	15 мин.  15 мин.  15 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером.
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	10 мин.  5 мин.	Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

**Методические рекомендации:** в объем и последовательность прохождения материала преподаватель может вносить коррективы, направленные на лучшее обладание учащимися умениями, навыками и качествами; подготовка учащихся к занятиям по легкой атлетике начинается в марте-апреле, им даются задания по бегу, а при наличии условий – по метаниям и обязательно по прыжкам.

## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



### РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 33

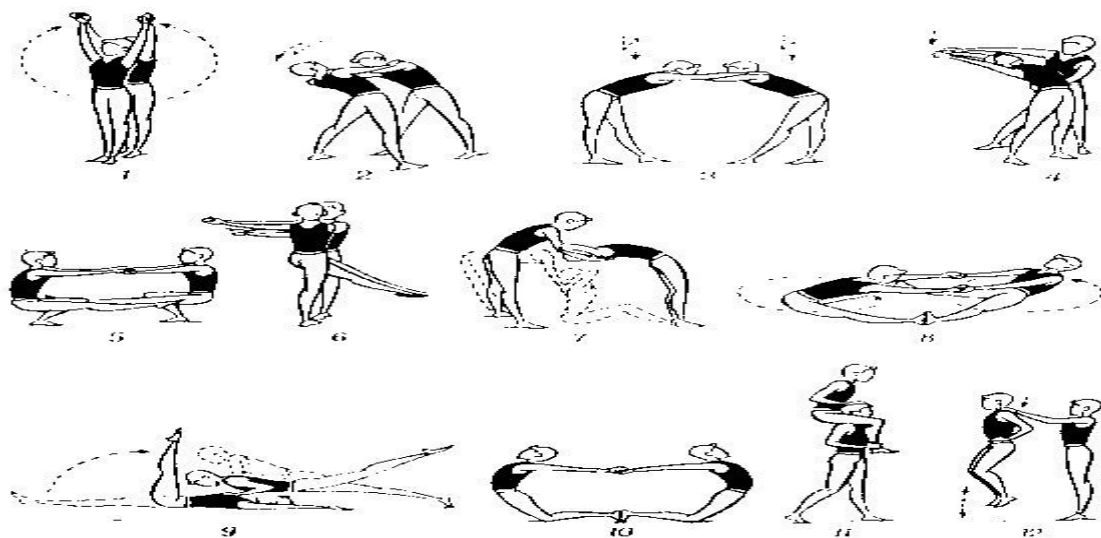
Тема занятия: «Изучение и совершенствование атакующих ударов,  
защиты от них и контрударов».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Бег. Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  10 мин. 10-12 упр.	См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Пассивный удар укороченного мяча.  Игра на счет	10 мин.  15 мин.  20 мин.	Над столом, за столом тренировка на тренажере или с партнером

заклю- чительная часть	Упражнения на восстановление дыхания.	10 мин.	Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время
	Подведение итогов занятия.	5 мин.	
	Задание на дом		

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



### РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 34

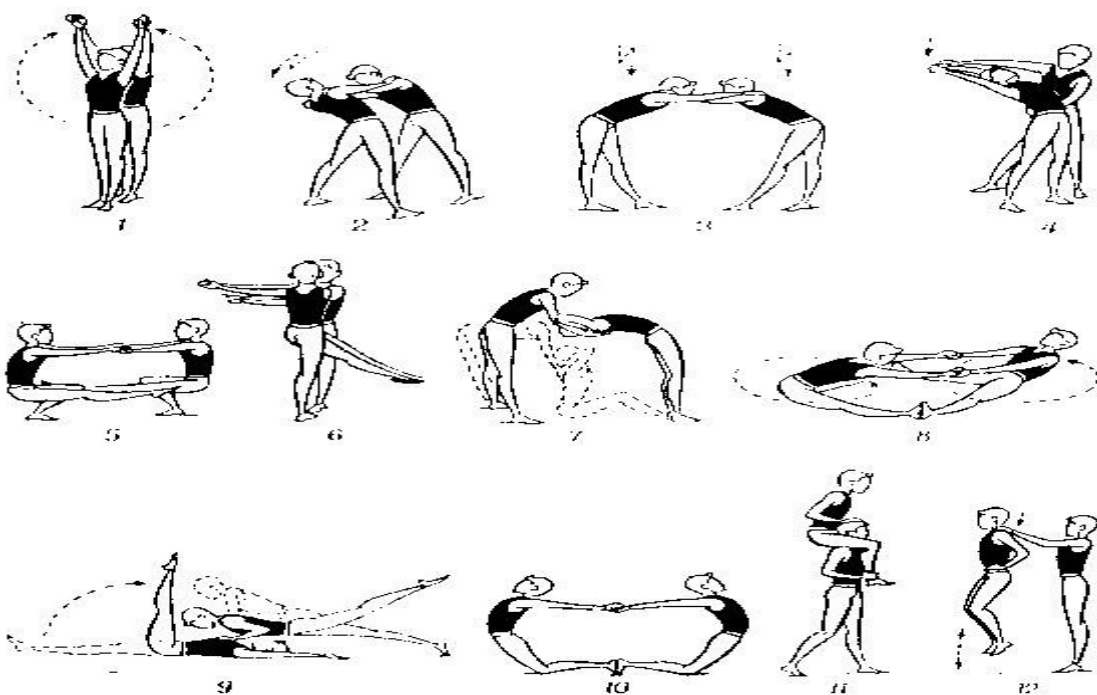
Тема занятия: «Изучение и совершенствование атакующих ударов, защиты от них и контрударов. Совершенствование различных сочетаний 2-3 ходовых комбинаций».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная часть	Построение, приветствие, сообщение задач занятия Бег Общеразвивающие упражнения	1-2 мин. 10 мин. 10-12 упр.	См. приложение

основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Активный прием укороченного мяча. Техника игры хваткой «пером» Поддача «Веер». Игра на счет	10 мин.  10 мин.  10 мин. 10 мин. 5 мин.	Тренировка на тренажере или с партнером
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	10 мин.  5 мин.	Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ





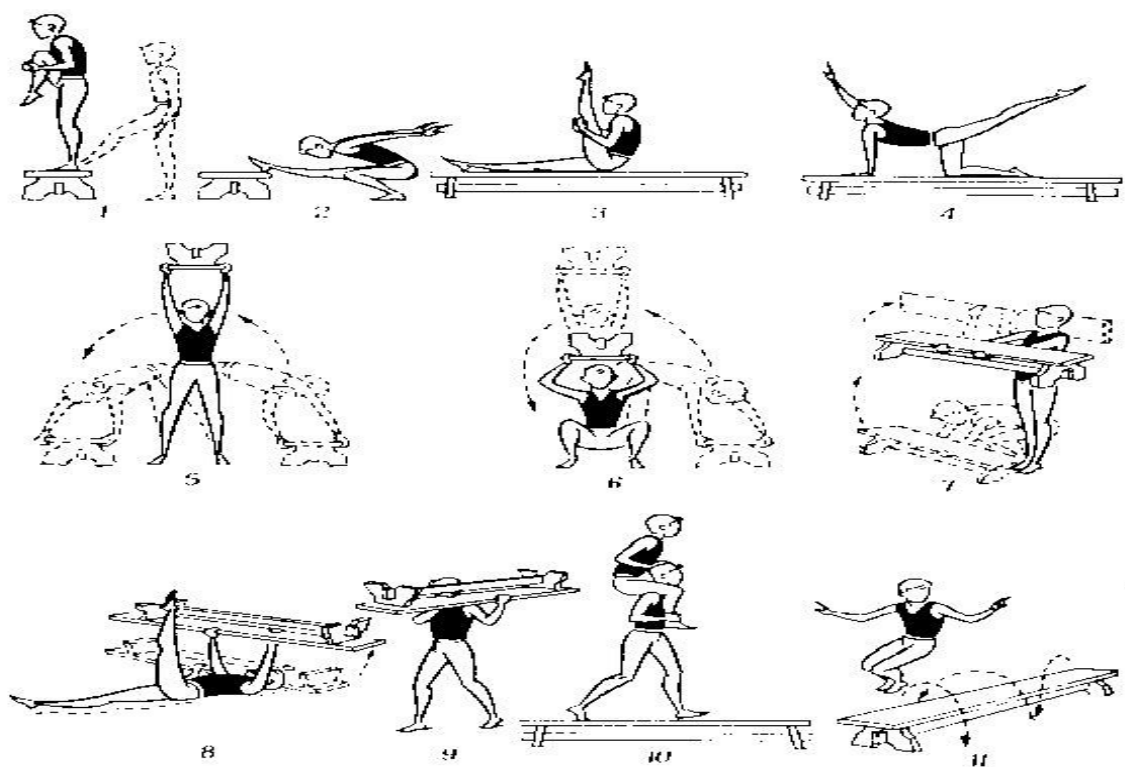
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 35

Тема занятия: «Особенности игры горизонтальной хваткой».

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-метод. указания
подготовительная часть	Построение, приветствие, сообщение задач занятия Бег Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  10 мин. 10-12 упр.	См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Игры горизонтальной хваткой. Игры хваткой «пером». Одиночные игры	10 мин.  10 мин. 10 мин. 30 мин.	С партнером.  На счет
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин.  5 мин.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



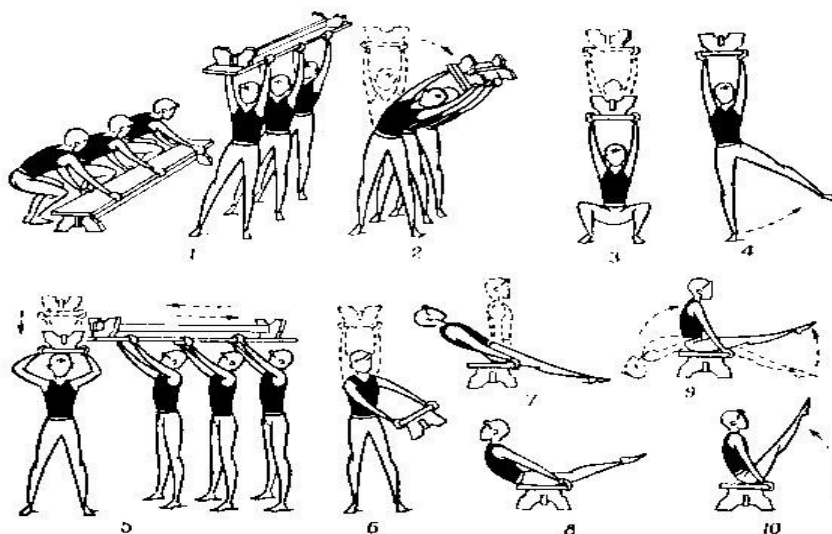
## РАЗРАБОТКА КРУЖКОВОГО ЗАНЯТИЯ № 36

Тема занятия: «Тактика парной игры теннисистов комбинированного стиля»

Место проведения: спортзал

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
подготовительная	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Бег. Общеразвивающие упражнения	1-2 мин.  10 мин. 10-12 упр.	См. приложение
основная часть	Специальные упражнения для теннисистов, разминка в учебно-тренировочном занятии. Разновидность подач. Свободная игра на счет	10 мин.  10 мин. 40 мин.	С партнером В одиночном разряде и в парах.
заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Задание на дом	5 мин. 5 мин.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в течение дня в удобное для студента время

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



## **Техническая и тактическая подготовка спортсменов**

### *Изучение техники и основ тактики*

Как мы уже сказали выше, изучение техники надо начинать с основных технических приемов: удара слева, подачи, удара справа. Сначала изучается один технический прием, например, удар слева, и только потом, когда он элементарно осваивается, надо переходить к изучению другого технического приема, совершенствуя на каждом занятии уже освоенный технический прием. Разнообразие технических приемов надо развивать с первых же уроков, уделяя особое внимание слабо усваиваемым приемам. В течение урока работать надо сначала над одним приемом, затем переходить к изучению другого. Не следует начинать изучать технические приемы в обстановке двусторонней игры.

Первые шаги в настольном теннисе новички должны сделать в упрощенных условиях: научиться выполнять движения удара без мяча, затем с мячом, посылая его ракеткой о стену. Нужно, чтобы инструктор-общественник (тренер) или просто более опытный в настольном теннисе товарищ сперва коротко охарактеризовал новичку тот удар, который ему предстоит выполнить. Далее у стола следует продемонстрировать перед новичком изучаемый удар сначала в обычном темпе, потом в несколько замедленном темпе, чтобы занимающийся мог подметить некоторые детали движения при ударе. Затем вновь надо показать удар в обычном темпе. Демонстрация должна быть технически грамотной, четкой. Ее необходимо сопровождать краткими пояснениями. Цель такой демонстрации — создать у новичка полное представление об ударе, что позволит быстрее и лучше освоить данный технический прием.

Затем движение удара демонстрируется без мяча в таких условиях, в каких начнет выполнять его занимающийся. После объяснения и показа новичкам предоставляется возможность самим выполнить прежде всего движение удара без мяча. Во время исполнения ими этого движения инструктор-общественник (тренер) по возможности кратко и понятно корректирует движения новичка. Будет очень полезно, если инструктор (тренер), встав позади своего ученика, поддерживая его руку, вооруженную ракеткой, поможет занимающемуся правильно выполнить первые удары.

Когда достигнуто элементарное освоение удара без мяча, можно перейти к выполнению этого же удара с мячом, посылая его ракеткой о стену.

Возьмите в руки ракетку (не забудьте проверить правильность хватки), мяч, встаньте на расстоянии 2,5—3,5 м от стены. К стене по-

вернитесь правым боком, правую ногу поставьте немного впереди левой. Тело должно быть свободно от всякого мышечного напряжения, ноги чуть согнуты в коленях. Подкиньте мяч кверху на высоту вашей головы, внимательно следите за мячом глазами и не выпускайте его из поля зрения, пока он не упадет на пол. Проделав такое упражнение несколько раз, приучившись внимательно смотреть на мяч, попытайтесь ударить по мячу, когда он будет падать, ударом слева так, чтобы мяч полетел в стену. Не пытайтесь сразу отбить мяч, отраженный стеной; лучше сообразите, с какой силой нужно ударять по мячу, чтобы он от стены отлетал как раз туда, где вы стоите. После нескольких попыток, очевидно, вам это более или менее удастся. Теперь попробуйте вновь ударить по мячу, снова посылая его в стену. Не забывайте, что вы сделаете это гораздо успешнее, если будете смотреть на мяч, а не на стену. Когда мяч отскочит от стены, попытайтесь ударить его еще раз. Не обращайтесь внимания на то, какой удар у вас получается — резаный, крученный или плоский: для вас пока что главное это научиться смотреть на мяч, привыкнуть к отскоку мяча от ракетки, «почувствовать», как мяч ложится на ракетку, начать понемногу учиться передвижению при подготовке к удару, вырабатывать согласованность движений.

Не следует бить слишком сильно, надо соразмерять силу и направление своих ударов так, чтобы отраженный мяч возвращался в одно и то же место.

Пройдет немного времени, и вы начнете согласовывать свои движения с полетом мяча, научитесь «держат» мяч в игре, отражая его от стены по нескольку раз подряд. После этого рекомендуется перейти к игре с партнером в просторной комнате, зале. Занимающиеся, разбившись попарно, становятся лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м и обмениваются ударами. Как только новички несколько привыкнут к отскоку мяча от ракетки и обретут некоторый навык в выполнении ударов, им следует перейти к обмену изучаемыми ударами непосредственно у стола. Очень полезно, если руководитель занятий, заняв место у одной половины стола, сам будет не сильными, но точными ударами посылать мяч ученику. Если обучающиеся играют на столе между собой, они должны стараться направлять друг другу мяч так, чтобы было удобно нанести изучаемый удар. Руководителю занятия не рекомендуется в самом начале обучения обращать внимание своих учеников на все детали движения; следует останавливаться лишь на основных элементах движения. Однако его долг следить за тем, чтобы постепенно, от занятия к занятию, движения ученика при выполнении ударов все более и более совершенствовались, что-

бы удары из любого положения выполнялись технически правильно. Задача обучаемых — сознательно подходить к освоению ударов, учиться анализировать технику их выполнения, уметь находить и устранять свои ошибки. Только на основе критической оценки достоинств и недостатков своей техники можно достичь высокого мастерства. Для того чтобы у занимающегося вырабатывалось умение подмечать и вскрывать те или иные технические дефекты в выполнении ударов, инструктору-общественнику (тренеру) рекомендуется во время занятий поручать одному из игроков следить за качеством выполнения упражнений, за игрой товарищей и дать возможность этому игроку выступить на разборе урока, а затем скорректировать его выступление самому. Со временем в результате многократных повторений технические приемы должны стать двигательными навыками. Изучение техники самым тесным образом связано с изучением тактики. Инструктор-общественник (тренер) при обучении игрока каждому отдельному техническому приему обязан объяснить тактическое назначение, достоинство и недостатки данного приема, продемонстрировать тактическую комбинацию с применением данного приема, следить за тем, чтобы при выполнении и после выполнения того или иного приема игрок занимал тактически выгодную позицию. Для того чтобы выработать у начинающих такие важные навыки, как умение внимательно смотреть на мяч, правильно держать ракетку, передвигаться у стола, наносить различные удары ракеткой по мячу, полезно в программу занятий включать специальные групповые упражнения. Приводим таблицу некоторых групповых упражнений для обучающихся настольному теннису. Ряд упражнений, после того как обучающийся правильно проделает их на занятиях под контролем инструктора (тренера), может с успехом выполняться самостоятельно дома.

**Таблица некоторых групповых упражнений для обучающихся настольному теннису**

Наименования упражнений	Методические указания
<p><i>Упражнения в ловле мяча</i></p> <p>1. Занимающийся подбрасывает мяч прямо перед собой на высоту 50—70 см и ловит его правой рукой, обращенной ладонью вверх.</p> <p>2. То же упражнение, усложненное тем, что мяч подбрасывается из-за спины, из-под локтя левой руки или направляется несколько в сторону и т. п.</p> <p>3. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левой рукой (положение ладони – как при подаче) и ловит мяч правой рукой.</p> <p>4. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левой рукой, как при подаче, и ловит мяч сбоку правой рукой движением справа налево (элементы движений подачи).</p> <p>5. Перебрасывание мяча руками между партнерами. Двое занимающихся становятся лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м и попеременно бросают друг другу мяч, направляя его под правую руку на высоте от пояса до плеч.</p> <p>6. Перебрасывание двух мячей. То же упражнение, отличающееся тем, что каждый из партнеров бросает другому мяч одновременно.</p> <p>7. Жонглирование двумя мячами.</p> <p>8. Жонглирование тремя мячами.</p> <p>9. Жонглирование двумя мячами одной рукой.</p>	<p>Упражнения в ловле мяча имеют своей целью развитие навыка умения смотреть на мяч.</p> <p>Во всех упражнениях с мячом занимающиеся должны внимательно смотреть на мяч. Необходимо тщательно следить за правильностью игровых движений в упражнениях 3 и 4.</p>

### *Упражнения с ракеткой*

1. Занимающийся держит ракетку за головку в левой руке и берет ее правой рукой, наблюдая за правильностью хватки.
2. То же упражнение выполняется занимающимися не глядя на ракетку (с закрытыми глазами); правильность хватки определяется на ощупь.
3. Занимающийся берет ракетку правильной хваткой, после чего все пальцы правой руки, кроме большого и указательного, отводит от ручки ракетки и делает несколько резких взмахов ракеткой (например, обмахивается ею, как веером, совершает удары по воображаемому мячу и т. п.).

Упражнения с ракеткой имеют своей целью закрепление навыка правильного держания ракетки.

Упражнение имеет целью закрепление навыка прочного, но ненапряженного держания ракетки большим и указательным пальцами.

### *Изучение игровых движений по элементам*

1. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом вперед левой ногой и принимают положение для удара справа.
2. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом правой ногой назад и принимают положение для удара справа.
3. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом вперед правой ногой и принимают положение для удара слева.
4. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом левой ногой назад и принимают положение для удара слева.

Инструктор должен следить за ненапряженным положением тела, контролируя правильность всех элементов движения (перенос веса тела на опорную ногу, поворот на ее носке, поворот туловища, сгибание толчковой ноги при бросках и т. п.).

Упражнения сначала выполняются в замедленном темпе. Не следует переходить к последующему элементу движения, пока не будет правильно выполняться предшествующий элемент (например, не следует делать шаг, пока занимающийся не научится правильно сгибать опорную ногу и переносить на нее вес тела).

В упражнениях 5, 6, 7 и 8 зани-



5. Продолжение упражнения 1 — перемещение вперед-вправо с сохранением правильного положения для удара справа.
6. Продолжение упражнения 2 — перемещение назад-вправо с сохранением правильного положения для удара справа.
7. Продолжение упражнения 3 — перемещение вперед-влево с сохранением правильного положения для удара слева.
8. Продолжение упражнения 4 — перемещение назад-влево с сохранением правильного положения для удара слева.
9. Броски направо.
10. Броски налево.
11. Броски вперед.
12. Броски назад.
13. Занимающиеся выстраиваются в затылок друг другу на расстоянии. 3-4 шагов в исходном для игры положении. Затем по команде инструктора делают выпад вперед на правую ногу, одновременно посылая вперед правую руку, вооруженную ракеткой, а левую — назад, после чего возвращаются к исходному положению (элементы движений сильного удара слева).
14. Движения удара толчком слева;
15. Движения крученого удара справа.
16. Движения резаного удара справа.
17. Движения крученого удара слева.
18. Движения резаного удара слева.

мающемуся указывается конечный пункт или ориентир для движения.

Броски выполняются занимающимися по зрительному сигналу.

Движения выполняются с места, удар наносится по воображаемому мячу.

В дальнейшем упражнения усложняют, вводя элементы перемещения игрока (повороты, шаги).

Во всех упражнениях на овладение техникой движений инструктор должен следить за согласованием движений и правильностью возврата в исходное игровое положение.

*Упражнения на отбивание мяча ракеткой*

1. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см ладонной стороной ракетки.
2. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см тыльной стороной ракетки.
3. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см попеременно ладонной и тыльной стороной ракетки (движения поворота кисти для удара справа и удара слева).
4. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см ладонной стороной ракетки резаным ударом.
5. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см тыльной стороной ракетки резаным ударом.
6. Перебрасывание мяча ударом слева толчком между партнерами. В зале натягивается на высоте 80 см веревка или сетка, занимающиеся становятся попарно по обе стороны сетки на расстоянии 3—4 м друг от друга и на расстоянии 1,5—2 м от сетки. Перебрасывая мяч друг другу на высоте пояса, стремятся возможно дольше удержать его в игре.
7. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами слева.
8. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами справа.
9. Удары по мишеням. На полу расчерчиваются мелом или обознача-

Упражнения на отбивание мяча ракеткой имеют своей целью приучить занимающихся к отскоку мяча от ракетки при различных ударах.

Удар производится на высоте груди с лета, а не после отскока мяча от пола.

Удар производится уровне живота.

Скорость полета бросаемого в ворота мяча постепенно увеличивают. Ширина ворот впоследствии доводится до 5 м. Мячи направляются в ворота на высоте от коленей до груди. Инструктор должен следить за правильностью техники броска.

ются другим способом две мишени — круги диаметром 0,5—0,7 м, центры кругов находятся на расстоянии 1,5 м. Занимающийся становится на расстоянии 5 м от мишеней левым боком к ним и крученым ударом справа посылает подбрасываемый ему мяч в назначенную мишень.

10. То же упражнение, выполняемое с расстояния 4 м крученым ударом слева.

11. То же упражнение, выполняемое резаным ударом слева.

12. То же упражнение, выполняемое резаным ударом справа.

13. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 5—6 м. Один из партнеров направляет мяч с лета кручеными ударами, другой отражает их резаными, затем занимающиеся меняются ролями.

14. Упражнение «вратарь». На стене условно намечаются ворота шириной 3 м. Один из занимающихся («вратарь») становится на расстоянии 1-1,5 м от стены спиной к защищаемым им воротам и отражает ракеткой бросаемые в ворота мячи.

15. Занимающиеся (5-6 человек и больше) образуют круг диаметром 5-6 м. Инструктор или один из более опытных игроков становится в центр и поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Последние должны направлять мяч обратно в центр определенным, указанным инструктором ударом.

16. То же упражнение, но стоящий в центре игрок направляет мячи не поочередно, а вразбивку, заставляя принимать их неожиданно.

17. Игра о стенку.

Игра о стенку допускает самые различные по сложности упражнения, начиная от обучения удару толчком на первом этапе обучения и кончая отработкой некоторых несложных тактических комбинаций на придвинутом к стенке столе или на столе со специальной тренировочной доской.

Разумеется, список тренировочных упражнений отнюдь не исчерпывается перечисленными. Руководитель занятий может разработать и применять большое количество аналогичных упражнений. Однако следует предостеречь инструкторов-общественников и тренеров от излишнего злоупотребления групповыми упражнениями, которые ни в коем случае не могут заменить личного показа и индивидуального изучения отдельных технических приемов. Кроме того, большое число групповых упражнений может снизить интерес и ослабить внимание к занятиям.

Приводим примерный конспект урока с начинающими по изучению удара слева толчком.

Основные задачи урока — обучение способу держания ракетки, обучение удару слева толчком, знакомство с исходной позицией и основной игровой зоной у стола.

**Примерный конспект урока с начинающими по изучению удара слева толчком**

Содержание урока	Дозировка упражнения	Методические указания
Вводная часть урока – 5 мин.		
Построение группы, рапорт старосты, ознакомление с содержанием урока Медленный бег, чередующийся с ходьбой	100-120 м	Движения рук – свободные; стопа мягко ставится на землю (пол)
Подготовительная часть урока — 7 мин.		
Упражнения для рук, туловища, ног, для развития внимания, кружение рук сбоку туловища. Отведение рук в стороны, назад. Повороты туловища в стороны с вытянутыми в стороны руками. Круговое вращение туловища. Парные упражнения в ловле мяча, отскок мяча от пола. Упражнение для развития кистей (круговые вращения кисти). Подскоки на месте. Бег в медленном темпе	10—12 раз 8—10 раз 10—12 раз 12 раз 25 раз 25 раз 50 раз 60-70 м	Занимающиеся стоят в разомкнутом строю. Показ каждого упражнения выполняется руководителем.  Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м
Основная часть урока — 120 мин.		
Обучение держанию ракетки.	10 мин.	Занимающиеся образуют полукруг, руководитель по-

<p>Обучение удару слева толчком:</p> <p>а) движение удара слева толчком выполняется с ракеткой без мяча.</p> <p>б) удар слева толчком по мячу, отскок от стены на пол.</p> <p>в) удар слева толчком по мячу, посланному партнером.</p> <p>г) ознакомление с исходным положением и основной игровой зоной игрока у стола.</p> <p>д) удар толчком слева в игре у стола</p>	<p>20-25 раз</p> <p>40—45 раз</p> <p>30—40 раз</p> <p>10 мин.</p> <p>15—20 мин. для каждой пары</p>	<p>казывает правильный способ держания ракетки, затем проверяет, насколько правильно держит ракетку каждый из новичков, и поправляет их.</p> <p>Руководитель объясняет и показывает удар в игре с партнером у стола, а потом показывает движения этого же удара без мяча. Затем занимающиеся в разомкнутом строю выполняют движение удара. Руководитель занятий делает замечания об их ошибках.</p> <p>Руководитель показывает выполнение упражнения, затем занимающиеся, стоя перед стеной, бросают левой рукой перед собой мяч о пол и выполняют удары мячом в стену и т. д.</p> <p>Занимающиеся, разбившись попарно, становятся лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м и обмениваются ударами с лета.</p> <p>Инструктор-общественник (тренер) демонстрирует исходное положение игрока у стола. Занимающиеся затем поочередно занимают это положение. Далее происходит знакомство с основной игровой зоной.</p> <p>Игроки по очереди попарно ведут игру у стола, причем каждый старается направить мяч противнику под удар слева. Время от време-</p>
--	---	---

		ни место у стола занимает инструктор-общественник (тренер), удобно, точно направляя мяч под удар слева своему ученику
Заключительная часть урока — 10 мин.		
Медленный бег и ходьба с упражнениями на расслабление. Краткие итоговые замечания по проведенному занятию		

На последующих уроках обучающиеся, повторяя и закрепляя уже известные им удары, изучают другие технические приемы. Примерная последовательность изучения технических приемов приведена в таблице. Необходимо после элементарного знакомства со всеми основными ударами совершенствовать их на каждом занятии, в игре по схемам и в свободной переброске мяча, а впоследствии — и в игре со счетом.

Примерная таблица последовательности изучения технических приемов настольного тенниса

1. Удар слева толчком.
2. Подача слева толчком.
3. Удар справа крученный по высокому и полув высокому мячу.
4. Удар слева крученный, наводящий («накат»).
5. Удар справа крученный, наводящий («накат»).
6. Удар слева резаный.
7. Подача слева резаная.
8. Подача справа крученая.
9. Подача справа резаная.
10. Удар справа резаный.
11. Удар слева крученный (завершающий).
12. Подача слева крученая.
13. Подача справа сильно крученая.
14. Подача слева сильно крученая.
15. Укороченный удар, слева.
16. Укороченный удар справа.
17. Крученая свеча справа.

18. Крученая свеча слева.
19. Резаный завершающий удар по высокой свече справа.
20. Резаный завершающий удар по высокой свече слева.

Для того чтобы наряду с совершенствованием техники каждого удара возрастала и точность ударов, целесообразно на дальнейших тренировках при отработке техники удара вводить упражнения на точность.

Лучшим упражнением на точность является так называемая игра по мишеням. С этой целью в углах стола мелом очерчиваются квадраты 30 x 30 см — мишени. Занимаясь, отрабатывая, например, удар слева, т. е. посылая друг другу мяч под удар слева, должны стараться направить его не просто под левую руку партнера, но попасть при этом в определенную цель — мишень.

Сначала начинающие будут довольно редко попадать в мишени, но это не должно смущать ни их, ни руководителей занятий. Через некоторое время благодаря тренировкам по мишеням игроки обретут известную точность игры. С помощью мишеней отрабатывается не только точность различных ударов, но и подачи. Безупречно точная подача особенно ценна в парной игре.

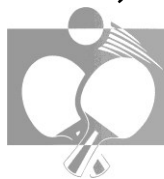
Необходимо наблюдать за игрой сильных, техничных игроков и анализировать их удары. Надо не просто любоваться игрой, а внимательно изучать, каков способ держания ракетки, на какой высоте производится удар, по какой части мяча он наносится; надо оценить характер и длительность контакта ракетки с мячом при различных видах вращений, какое вращение получает мяч в зависимости от того или иного технического приема. Особенно важно следить за движением кисти. Какие меры принимает игрок, чтобы нейтрализовать действие вращения при приеме мяча и т. д. Анализировать надо сначала один какой-нибудь технический прием, а затем, освоив его, переходить к тщательному наблюдению другого элемента техники. По мере овладения элементами техники надо снова и снова наблюдать за хорошими ударами сильных игроков, подмечая все новые и новые детали в выполнении ими того или иного технического приема. Это поможет быстрее понять существо техники современного настольного тенниса, поможет быстрее овладеть этой техникой. Наряду с обучением технике игры инструктор-общественник (тренер) должен на теоретических и практических занятиях, на просмотре выступлений сильнейших игроков и последующих разборах их игры ознакомить занимающихся в самых общих чертах с элементарными положениями тактики настольного тенниса. Каждый играющий в



настольный теннис должен отчетливо представлять себе тактическое назначение того или иного удара в игре, например подачи, крученого и резаного удара, длинного и косого удара и т. п. Он должен быть знаком с основными тактическими комбинациями и учиться тактически правильно использовать в игре освоенные им тактические приемы. Наконец, играющему нужно учиться внимательно наблюдать за действиями противника и предугадывать его ответы, занимать в соответствии с этим наиболее выгодные позиции вблизи или в некотором отдалении от стола.

Знание основ тактики, безусловно, способствует техническому совершенствованию начинающего игрока, намного повышает его боеспособность в играх со счетом, в выступлениях на соревнованиях.

**Правила соревнований по настольному теннису на 2017-2020 гг.  
Министерство физического воспитания и спорта Республики  
Узбекистан, Федерация настольного тенниса Узбекистана**



## **VIII ГЛАВА**

### **Правила соревнований**

Приняты Исполкомом Федерации настольного тенниса Узбекистана

Ташкент, 2020 г.

В данном разделе изложены правила игры, рассматриваются наиболее важные вопросы работы судейских коллегий, даются рекомендации по организации и проведению соревнований. Они разработаны в соответствии с Правилами, принятыми Международной федерацией настольного тенниса (ITTF). Предназначены для спортсменов, тренеров, судей, организаторов соревнований и широкого круга любителей настольного тенниса.

#### **8.1. Организация и проведение соревнований**

Значение соревнований, их цели и задачи. Необходимость знания правил организации и проведения соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Назначение Правил соревнований (предназначение правил, применение правил, действия правил).

Условия проведения соревнований.

Официальные соревнования.

Тип соревнований.

Характер соревнования.

Вид проведения соревнования.

Категория проведения соревнования.

Язык соревнований.

Организация соревнований.

Система проведения соревнования.

Участие в соревнованиях.

Подготовка места проведения соревнований.

Требования к месту проведения соревнования.

Спортивная одежда и инвентарь.

Проведение соревнований.

Особенности проведения соревнований.

Требования к проведению соревнований.

Оценка выступления.

Определение победителя.

Определение мест.

Изменения места проведения соревнований.  
Прерывания проведения соревнований.  
Церемония открытия и закрытия соревнований.  
Ограничения. Положение о соревнованиях.  
Программа соревнований. Участники соревнований.  
Встреча и отправка участников соревнований.  
Место проживания участников соревнований.  
Транспорт.  
Питание.  
Культурная программа.  
Обеспечение безопасности.  
Пропуск на соревнования.  
Пресс-конференции. Конгрессы.  
Семинары и практические занятия.  
Информационное обеспечение соревнований.  
Реклама.  
Нормы поведения.

Подставка спортсмена. Использование специальных средств. Замена спортивной формы и инвентаря. Замена участников соревнований. Оказание помощи. Допинг-контроль. Травмы. Несоблюдение Правил. Дисциплинарные санкции. Подача протеста. Процедура рассмотрения протестов. Документы, представляемые для участия в соревнованиях. Церемония награждения. Призы и награды. Медицинское обеспечение соревнований. Расположения судей и спортсменов. Действительность результата. Возрастная и весовая категории спортсменов. Апелляционная комиссия. Документация соревнований. Допуск на соревнования. Взвешивание и замер шарика. Жеребьевка. Допуск на выступления. Снятие спортсмена. Остановка выступления.

Комиссар соревнований, представитель делегации, врач команды, тренер команды, капитан команды, спортсмены, их права и обязанности.

Способы судейства соревнования.  
Общие вопросы судейства.  
Судейская коллегия соревнования.  
Права и обязанности судей.  
Команды и жесты судей.  
Одежда судьи.  
Численный состав судей.  
Составление положения и сметы соревнований.  
Подведение итогов.  
Отчет о проведении соревнований.

Методический разбор Правил соревнований.

Методика составления планов организационных мероприятий при подготовке соревнований, положения о соревнованиях и сметы.

**Подсчет очков.** Цель игры – держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить шарик назад. Удар по шарик у 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 11 очков, выигрывает игру, если только счет не был 11 и (или) равный после предыдущего очка. Игра должна быть выиграна с разницей в два 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 двух очков.

**Подача.** Каждый розыгрыш очка начинается с подачи. Шарик и ракетка должны быть позади линии края стола. Игрок держит шарик на открытой ладони свободной руки, подкидывает его вверх как минимум на высоту 16 см. И наносит по нему удар в то время, 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 всегда должна осуществляться с правого угла и быть направлена в правый угол стола команды соперников. Переход подачи происходит через каждые 2 очка. В парном состязании принимающий шарик становится подающим. А на приеме стоит партнер 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 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.

**Стол.** Рабочая поверхность стола для игры в теннис – 2,74 м. в длину и 1,525 м в ширину, расположена горизонтально на высоте 76 смой над полом. Она может быть выполнена из любого материала, но

должна быть матовая. Боковые линии и краевые линии, шириной 2 см, тянутся вдоль каждого края стола. Для парной игры каждая половина стола разделена белой красной пополам линией, шириной в 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 высотой над столом, разделяет рабочую поверхность стола на две равные части. Она прикреплена к двум стойкам той же высоты, что и сетка.

**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 выйти на игровую площадку, и судья выбирает тот шарик, который и будет использован во время игры.

## **8.2. Виды соревнований**

8.2.1. Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

- личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
- командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;
- лично-командные, т. е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;
- командно-личные, т. е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

8.2.2. Каждый вид соревнований может состоять из личных встреч:

- одиночных: мужских, женских;
- парных: мужских, женских, смешанных.

8.2.3. Вид соревнования определяется Положением о соревнованиях.

8.2.4. Возраст участников.

8.2.5. Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

- младшие юноши (мальчики и девочки) – не старше 12 лет (в ITTF – мини-кадеты);
- старшие юноши (юноши и девушки) – не старше 15 лет (в ITTF – кадеты);
- юниоры (юноши и девушки) – не старше 18 лет;
- молодежь (юноши и девушки) – не старше 21 года;

- взрослые (мужчины и женщины) – не старше 40 лет;
- ветераны (мужчины и женщины) – 40 лет и старше.

8.2.6. Возраст участников соревнований определяется на 31 декабря года, предшествующего году проведения соревнований.

### **8.3. Участники и допуск к соревнованиям**

8.3.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, включенные в именную заявку, спортивная квалификация которых соответствует уровню соревнований, и получившие разрешение врача;

8.3.2. Разрешение врача отмечают в представляемом соответствующей организацией именном списке с подписью и печатью врача против фамилии каждого участника; как исключение, для личных соревнований – в классификационном билете спортсмена.

8.3.3. Спортсмены младших возрастных категорий допускаются к соревнованиям старших возрастных категорий с разрешения тренерского совета соответствующего уровня.

8.3.4. Соревнования с участием спортсменов младших возрастных категорий, допущенных к соревнованиям старших возрастных категорий, проводятся по нормам соревнований последних (количество встреч в день, партий во встрече и т. д.).

### **8.4. Права и обязанности участника**

8.4.1. Участник соревнований имеет право:

8.4.1. Выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи (тип и марка мяча определяются Положением о соревнованиях);

8.4.2. Проводить перед началом встречи непосредственно на игровом

столе разминку продолжительностью до 2 минут;

8.4.3. Получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных остановок игры;

8.4.4. Обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или с просьбой;

8.4.5. Обратиться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях – непосредственно, в командных – через своего представителя или капитана команды;

8.4.6. На кратковременный перерыв с разрешения ведущего судьи для приведения в порядок своей игровой формы;

8.4.7. На кратковременный перерыв для обтирания полотенцем после каждых 6-ти разыгранных очков с начала каждой партии и при смене сторон в решающей партии встречи;

8.4.8. Взять перерыв продолжительностью до 1 минуты после любой завершившейся партии встречи, а также один за встречу тайм-аут продолжительностью до 1 минуты в любой партии встречи и при любом счете, но не во время розыгрыша очка;

8.4.9. Взять перерыв длительностью до 5 минут для отдыха между встречами на большинство из пяти партий и до 10 минут между встречами на большинство из семи и более партий, которые проводятся подряд;

8.4.10. Сделать несколько тренировочных ударов после замены поврежденных в ходе встречи мяча или ракетки;

8.4.11. Покидать в случае необходимости игровую площадку, пока мяч в игре, а также под наблюдением судьи – для возвращения мяча в игровую зону после розыгрыша.

8.4.12. Присутствовать при проверке своей ракетки, взятой на контроль для измерения параметров и наличия запрещенных растворителей в используемом клее.

### **8.5.1. Участник соревнований обязан:**

8.5.2. Соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям;

8.5.3. Знать и соблюдать Правила, Положение о соревнованиях, а также расписание встреч;

8.5.3. Быть готовым к встрече заранее, до начала игр по расписанию (в случае неявки участника к началу встречи ему засчитывают поражение);

8.5.4. Провести все предусмотренные расписанием встречи (участник, отказавшийся от продолжения соревнований без уважительной причины, может быть дисквалифицирован главным судьей);

8.5.5. Выступать в опрятной, чистой и хорошо пригнанной спортивной одежде, соответствующей требованиям п. 3.2.2, с фамилией, отпечатанной на наспинной части рубашки (возможно, на отдельном флоке) или и с наспинным номером, выданным организаторами соревнований;

8.4.6. Иметь единую форму в командных соревнованиях (исключения возможны в отношении носков, обуви и рекламы, предусмотренной личным контрактом) с эмблемой организации, за которую он выступает;

8.5.7. Вести игру в полную силу, не допуская умышленного проигрыша отдельных очков, партий или встреч (за нежелание вести борьбу участник может быть дисквалифицирован главным судьей на одну встречу, на отдельный вид программы или на все соревнования);

8.5.8. Находиться на игровой площадке в течение всей встречи, кроме положения, оговоренного в п. 1.4.1.11;

8.5.9. Получить разрешение главного судьи при необходимости покинуть игровую площадку;

8.5.10. Независимо от причины, по которой игрок получил разрешение покинуть игровую площадку, его отсутствие допустимо не более 10 минут, после чего отсутствующему игроку засчитывают поражение (при этом в незавершенной партии его противнику добавляется столько очков, сколько необходимо для выигрыша данной партии, следующие несыгранные партии этой встречи засчитываются также в пользу соперника со счетом 11:0);

8.5.11. Поблагодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей, проводивших встречу;

8.5.12. Быть в составе команды, если проводят построение перед началом командного матча и после его окончания для приветствия.

### **8.6.1. Участнику запрещено:**

8.6.1.1. Вступать в пререкания с судьями и соперниками;

8.6.1.2. Затягивать преднамеренно игру:

- длительным или несвоевременным вытиранием полотенцем;
- умышленным повреждением мяча;
- выбиванием мяча за пределы игровой площадки;
- постукиванием мячом перед подачей по столу, полу, ракетке;
- вытиранием рук о стол или ограждение;
- использованием пауз (более 15 с) между розыгрышами или перерывов (более 1 минуты) между партиями другим способом.

8.6.1.3. Оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения.

8.6.1.4. Повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию (столу, сетке, ограждению), а также любому спортивному или личному имуществу;

8.6.1.5. Действовать неуважительно (выражениями или жестами, громкими возгласами или комментариями к игре, бросанием ракетки и т. п.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам;

8.6.1.6. Намеренно мешать (любыми своими действиями) проведению других встреч.

8.6.1.7. Нарушение любого запрета п. 1.4.3 влечет за собой для нарушителя:

- при первом нарушении – предупреждение;
- при втором – проигрыш 1-го очка;



- при третьем – проигрыш 2-х очков;
- при четвертом – главный судья предпринимает дисциплинарные воздействия (вплоть до отстранения от соревнования с уведомлением ассоциации нарушителя).

## **8.7. Представитель (тренер) и капитан команды**

8.7.1 Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя (тренера), который является руководителем команды, несет ответственность за дисциплину участников и обеспечивает их явку на соревнования.

8.7.2. Представитель (тренер) не может быть одновременно судьей данных соревнований.

8.7.3. Помимо представителя (тренера) команда должна иметь капитана из числа участников команды.

8.7.4. В отсутствие представителя (тренера) капитан команды исполняет его обязанности, пользуется его правами и несет ответственность за порядок и дисциплину в команде.

8.7.5. Для использования своих прав, включая подачу протестов, представитель (тренер) или капитан команды должен присутствовать в игровом зале в течение всего командного матча.

8.8. Права и обязанности представителя (тренера) и капитана команды

8.8.1 Представитель (тренер) и капитан команды имеют право:

8.8.1.1. присутствовать на жеребьевке;

8.8.1.2. присутствовать на совещаниях главной судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями;

8.8.1.3. получать в секретариате документацию с результатами соревнований;

8.8.1.4. давать советы участникам командных соревнований в перерыве между партиями или во время других разрешенных остановок игры (в личных соревнованиях советы может давать только один, заранее представленный судье, советчик);

8.8.1.5. подать протест в командных соревнованиях:

- главному судье на решение ведущего судьи или судьи-ассистента по вопросу толкования ими Правил;

- в оргкомитет соревнований на решение главного судьи по вопросу проведения соревнования, не предусмотренному действующими Правилами и Предписаниями.

8.8.1.6. присутствовать при проверке ракетки, взятой на контроль у участника команды для измерения параметров и наличия запрещенных растворителей в используемом клее.

8.8.2. Представитель (тренер) и капитан команды обязан:

8.8.2.1. соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к спортсменам, судьям и зрителям;

8.8.2.2. знать Правила, Предписания, а также Положение о соревнованиях и порядок их проведения;

8.8.2.3. во время соревнований быть одетым в спортивный тренировочный костюм.

8.8.3. Представителю (тренеру) и капитану команды запрещено:

8.8.3.1. вмешиваться в распоряжения судей и других официальных лиц соревнований;

8.8.3.2. давать советы участникам во время игры и в перерывах между розыгрышами

8.8.4. Нарушение запретов в п. 1.6.3 влечет за собой:

8.8.4.1. при первом нарушении – предупреждение; при втором – удаление за пределы игровой зоны.

## **2. Правила игры**

### **2.1. Стол**

2.1.1. Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола.

2.1.2. Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок.

2.1.3. Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.

2.1.4. Игровая поверхность должна быть матовой, однородной темной окраски с белой «боковой линией» шириной 2 см вдоль каждой кромки по стороне 2,74 м и белой «концевой линией» тоже шириной 2 см вдоль каждой кромки 1,525 м.

2.1.5. Игровая поверхность должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям, непрерывной на всем протяжении каждой половины.

2.1.6. Для парных игр каждая половина должна быть разделена на 2 равные «полуплощадки» белой «центральной» линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует считать частью каждой правой полуплощадки.

## **2.2. Комплект сетки**

2.2.1. Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек, включая те части опорных стоек, которые служат для крепления стоек к поверхности стола.

2.2.2. Сетку подвешивают на шнур, привязанный 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\*.

\* но не менее 12 см.

2.2.3. Верх сетки по всей ее длине должен находиться на высоте 15,25 см над игровой поверхностью.

2.2.4. Низ сетки по всей ее длине должен быть насколько возможно ближе к игровой поверхности стола, а концы сетки – к опорным стойкам.

## **2.3. Мяч**

2.3.1. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм.

2.3.2. Масса мяча должна быть 2,7 г.

2.3.3. Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета, матовым.

## **2.4. Ракетка**

2.4.1. Ракетка может быть любого размера, любой формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой.

2.4.2. По крайней мере, 85% лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Клеевой слой внутри лопасти может быть армирован волокнистым материалом, таким как углеродистая фибра, фибerglass или прессованная бумага; этот армирующий слой не должен быть не более 7,5% общей толщины лопасти, и должен не превышать 0,35 мм.

2.4.3. Сторона лопасти, используемая для удара по мячу, должна быть покрыта обычной однослойной пупырчатой резиной с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм включительно, либо двухслойной резиной типа «сэндвич» с пупырышками внутрь или наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно.

2.4.3.1. «Обычная пупырчатая резина» – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 30 штук на 1см<sup>2</sup>.

2.4.3.2. Резина типа «сэндвич» – один слой ячеистой (пористой) резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

2.4.4. Покрывающий материал должен полностью закрывать лопасть, не выступая за ее края, кроме части лопасти, примыкающей к ручке и охватываемой пальцами. Эта часть лопасти может оставаться непокрытой или покрытой любым материалом.

2.4.5. Лопасть, любой слой внутри лопасти и любой слой покрывающего или склеивающего материала на стороне, используемой для ударов по мячу, должны быть сплошными и одинаковой толщины.

2.4.6. Поверхность покрывающего сторону лопасти материала или сторона лопасти, оставленная непокрытой, должна быть равномерной окраски и матовой: одна сторона – черного цвета, а другая – ярко-красного.

2.4.7. Покрывающий материал (ракетки) должен использоваться таким, каким он был одобрен ИТТФ, без какой-либо физической, химической или другой обработки, изменяющей игровые свойства, сцепление, внешний вид, цвет, структуру, поверхность, и т. д.

2.4.7.1. Допускаются небольшие отклонения от однородности поверхности и равномерности окраски в результате случайного повреждения, износа или потускнения при условии, что эти отклонения существенно не изменяют характеристик поверхности.

2.4.8. В начале встречи и когда бы игрок ни сменил свою ракетку в течение встречи, он должен показать ракетку своему сопернику и судье и позволить им осмотреть ее.

## **2.5. Определения**

2.5.1. «Розыгрыш» – период времени, когда мяч находится в игре.

2.5.2. «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен присуждением очка.

2.5.3. «Переигровка» – розыгрыш, результат которого не засчитан.

2.5.4. «Очко» – розыгрыш, результат которого засчитан.

2.5.5. «Рука с ракеткой» – рука, держащая ракетку.

2.5.6. «Свободная рука» – рука без ракетки; свободная рука в понимании:

пункта 2.6.5. – от плеча игрока до кончиков пальцев,

пункта 2.10.1.10 – от запястья до кончиков пальцев.

2.5.7. Игрок «ударяет» мяч, если он касается мяча своей ракеткой, держа ее в руке, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

2.5.8. Игрок «мешает» мячу, если он или что-либо из того, что он надевает или носит, касаются мяча в игре, летящего над или в направлении игровой поверхности, не задев половины стола этого игрока после того, как мяч последний раз был отбит соперником.

2.5.9. «Подающий» – игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

2.5.10. «Принимающий» – игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

2.5.11. «Судья» – лицо, назначенное контролировать встречу.

2.5.12. «Судья-ассистент» – лицо, назначенное содействовать судье в принятии определенных решений.

2.5.13. Понятие «надевает или носит» включает в себя все, что на нем было надето или что игрок носил, кроме мяча, в начале розыгрыша.

2.5.14. Мяч считается прошедшим «над или вокруг» комплекта сетки, если он пролетел как угодно, но не между сеткой и стойкой сетки или между сеткой и игровой поверхностью.

2.5.15. «Концевую линию» следует рассматривать продолжающейся бесконечно долго в обоих направлениях.

## **2.6. Подача**

2.6.1. В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой, плоской ладони неподвижной свободной руки.

2.6.2. 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 и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему.

2.6.3. Когда мяч падает с высшей точки своей траектории, подающий должен ударить его так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем, пролетев прямо над или вокруг комплекта сетки, коснулся половины стола принимающего, а в парных играх – чтобы мяч коснулся последовательно «полуплощадки» подающего, а затем, «полуплощадки» принимающего.

2.6.4. С момента начала подачи до момента удара по мячу, мяч должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше уровня игровой поверхности, и при этом мяч не должен быть скрыт от принимающего игрока подающим или его партнером по паре, или чем угодно, что они надевают или носят.

2.6.5. Как только мяч подброшен, свободная рука подающего должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой. Про-

странство между мячом и сеткой ограничивается мячом, сеткой и ее воображаемым вертикальным продолжением.

2.6.6. Игрок обязан подавать так, чтобы судья или ассистент судьи мог видеть, что он выполняет все требования, предъявляемые к правильной подаче.

2.6.6.1. Если судья сомневается в законности подачи первый раз во время встречи, он может объявить переигровку и предупредить подававшего игрока.

2.6.6.2. В любом следующем в этой встрече случае сомнения в правильности подачи того же игрока или его партнера по паре, по той же или иной причине, принимающему присуждают очко.

2.6.6.3. Когда подающий явно нарушил требования к правильной подаче, предупреждение не объявляется и очко присуждается принимающему игроку.

2.6.7 В порядке исключения судья может допустить отклонения от требований к правильной подаче, если выполнению этих требований препятствует физический недостаток игрока.

## 2.7. Возврат

2.7.1. Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касаний комплекта сетки.

## 2.8. Порядок игры

2.8.1. В одиночных встречах подающий должен первым выполнить подачу, принимающий должен затем выполнить возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют возврат.

2.8.2. В парных встречах подающий должен первым выполнить подачу, затем принимающий должен выполнить возврат, после чего партнер подающего должен произвести возврат, затем возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же последовательности должен выполнить возврат.

2.8.3. Когда два игрока, находящиеся в инвалидных колясках, образуя пару, участвуют в парных соревнованиях, то сначала подающий игрок должен выполнить подачу, а принимающий игрок должен выполнить возврат, после чего любой игрок пары может производить возврат. Однако никакая часть инвалидной коляски игрока не должна заходить за воображаемое продолжение центральной линии стола. Если это случается, судья должен присудить очко противоположной паре.

## **2.9. Переигровка**

2.9.1. Розыгрыш переигрывается, если:

2.9.1.1. при подаче мяч, пролетая над или вокруг комплекта сетки, коснется его, при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно, или принимающий (или его партнер) помешает мячу;

2.9.1.2. подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;

2.9.1.3. ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла по вине внешнего воздействия произошедшего помимо воли игрока;

2.9.1.4. игра прервана судьей или ассистентом.

2.9.1.5. если принимающий находится в инвалидной коляске и в это время мяч при подаче, выполненной во всех других отношениях правильно:

2.9.1.5.1. после касания половины стола на стороне принимающего покидает ее в направлении сетки;

2.9.1.5.2. останавливается (без поступательного движения к принимающему) на половине стола стороны принимающего;

2.9.1.5.3 во время одиночной встречи после касания половины стола на стороне принимающего покидает ее в направлении любой из ее боковых линий.

## **2.9.2. Игра может быть остановлена:**

2.9.2.1. для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;

2.9.2.2. для введения правила активизации игры;

2.9.2.3. для предупреждения или наказания игрока или советчика;

2.9.2.4. поскольку игровые условия изменились настолько, что это может повлиять на исход розыгрыша.

## **2.10. Очко.**

2.10.1. Когда розыгрыш не переигрывается, игроку присуждается очко, если:

2.10.1.1. его соперник не выполнил правильную подачу;

2.10.1.2. его соперник не выполнил правильный возврат;

2.10.1.3. после его подачи или возврата, мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;

2.10.1.4. мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись ее, после того, как соперник ударил по мячу;

2.10.1.5. его соперник мешает мячу;

2.10.1.6. его соперник ударяет мяч дважды подряд;

2.10.1.7. его соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям п. 2.4.3-2.4.6;

2.10.1.8. его соперник или то, что на нем надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;

2.10.1.9. его соперник или то, что на нем надето, коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;

2.10.1.10. его соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;

2.10.1.11. в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим;

2.10.1.12. как обусловлено правилом активизации игры (п.2.15.2).

## 2.11. Партия

2.11.1. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

## 2.12. Встреча

2.12.1. Встречу следует проводить на большинство из любого нечетного числа партий.

## 2.13. Выбор подачи, приема и сторон

2.13.1. Право выбрать стартовый порядок подачи, приема и сторону определяют жребием; выигравший это право может выбрать: подачу или прием первым, начать встречу на определенной им стороне стола.

2.13.2. Когда один игрок (пара) выбрал право первым подавать или принимать или начать игру на определенной стороне, его соперник (пара) получает право на свой выбор, отличный от выбора первого игрока (пары).

2.13.3. После каждых 2 засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим и так до конца партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков или не будет ве-



дено правило активизации игры, когда чередование смены подающего и принимающего остается таким же, но только после каждого очка.

2.13.4. В каждой партии парной встречи пара, имеющая право подавать первой, должна решить, кто из игроков этой пары будет выполнять подачу первым, а принимающая пара в первой партии должна решить, кто будет принимать первым; в следующих партиях этой встречи, как только будет определен первый подающий, первым принимающим должен стать подававший на него в предыдущей партии.

2.13.5. В парных встречах при каждой смене подачи предыдущий принимающий должен стать подающим, а партнер предыдущего подающего – принимающим.

2.13.6. Игрок (пара), подающий первым в партии, должен принимать первым в следующей партии этой встречи, а в последней возможной партии парной встречи, как только одна из пар наберет 5 очков, пара, которой надлежит принимать, должна сменить своего принимающего.

2.13.7. Игрок (пара), начинающий партию на одной стороне, следующую партию этой встречи должен начинать на противоположной стороне, а в последней возможной партии этой встречи игроки (пары) должны поменяться сторонами, как только один из них (пара) первым наберет 5 очков.

## **2.14. Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон**

2.14.1. Если игрок подает или принимает вне своей очереди, игра должна быть остановлена, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и принимать в соответствии с очередностью, установленной в начале встречи; в парных играх – в порядке очередности подач, определенных парой, получившей право первой подавать в партии, в течение которой обнаружена ошибка.

2.14.2. Если игроки не поменялись сторонами, когда им следовало это сделать, игра должна быть прервана судьей, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена при расположении игроков, какому следовало быть в соответствии с последовательностью, установленной в начале встречи, со счета, который был достигнут на момент обнаружения ошибки.

2.14.3. При любых обстоятельствах очки, набранные до обнаружения ошибки, должны быть засчитаны.

## **2.15. Правило активизации (ускорения) игры**

2.15.1. Правило активизации игры вводится в действие, если партия не заканчивается в течение 10 минут, если только в этой партии оба игрока (пары) не набрали как минимум по 9 очков; это правило может быть введено в любое время ранее по обоюдному согласию обоих игроков (пар).

2.15.1.1. Если мяч в игре, но лимит времени уже исчерпан, игра должна быть остановлена и продолжена подачей игрока, который подавал в прерванном розыгрыше.

2.15.1.2. Если мяч не был в игре, когда лимит времени исчерпан, игру продолжают подачей игрока, который принимал в предыдущем розыгрыше.

2.15.2. Впоследствии каждый игрок должен подавать поочередно до конца партии для розыгрыша каждого очка и, если принимающий (пара) выполнит 13 возвратов, принимающий выигрывает очко.

2.15.3. Однажды введенное правило активизации игры действует до окончания данной встречи.

## **3. Предписания для международных соревнований**

### **3.1. Сфера действия правил и предписаний**

#### **3.1.1. Типы соревнований**

3.1.1.1. «Международные соревнования» – соревнования, в которых участвуют спортсмены более чем одной ассоциации стран.

3.1.1.2. «Международный матч» – матчевая встреча между командами, представляющими ассоциации.

3.1.1.3. «Открытый турнир» – соревнования, открытые для участия игроков всех ассоциаций.

3.1.1.4. «Ограниченный турнир» – соревнования, ограниченные для участия в них определенных групп игроков, но не возрастным цензом.

3.1.1.5. «Турнир по приглашению» – соревнования, ограниченные для участия в них индивидуально приглашенными ассоциациями или игроками.

#### **3.1.2. Применимость**

3.1.2.1. За исключением оговоренного в п. 3.1.2.2 Правила игры (гл. 2) применимы к мировым, континентальным, олимпийским соревнованиям, открытым турнирам и, если иначе не оговорено участвующими ассоциациями, к международным матчам.

3.1.2.2. Совет директоров ITTF имеет право дать полномочия организаторам открытых турниров вводить в порядке эксперимента

отдельные изменения Правил, подготовленные Исполнительным комитетом ITTF.

3.1.2.3. Предписания для международных соревнований применимы к:

3.1.2.3.1. мировым и олимпийским соревнованиям, за исключением ограничений, одобренных Советом директоров ITTF и доведенным заранее до сведения участвующих ассоциаций;

3.1.2.3.2. континентальным соревнованиям, за исключением ограничений, доведенных заранее до сведения участвующих ассоциаций соответствующей континентальной ассоциацией;

3.1.2.3.3. открытым международным чемпионатам (3.7.1.2), за исключением ограничений, по которым с одобрения Исполнительного комитета ITTF между участниками заключено соглашение в соответствии с п. 3.1.2.4;

3.1.2.3.4. открытым турнирам, за исключением предусмотренного п. 3.1.2.4;

3.1.2.3.5. любым соревнованиям на территории России; определение пунктов Предписаний, не имеющих отношения к данным конкретным соревнованиям (толкование Предписаний) – право главного судьи (см. также п. 3.1.2.5).

3.1.2.4. Если открытый турнир проводят не в полном соответствии с Предписаниями, характер и степень этих отклонений должны быть зафиксированы в заявочной форме; факт заполнения и предоставления заявки следует считать согласием участника с условиями турнира, включающего такие отклонения.

3.1.2.5. Правила и Предписания рекомендованы для всех международных соревнований, но при условии соблюдения Устава ITTF. Международные ограниченные турниры и турниры по приглашению, а также признанные международные соревнования, организуемые неприсоединившимися федерациями, могут проводиться по правилам организаторов соревнований.

3.1.2.6. Правила и Предписания для международных соревнований следует применять, пока изменения не будут предварительно согласованы или доведены до сведения в опубликованных Правилах соревнований.

3.1.2.7. Подробные разъяснения Предписаний, включая перечни оборудования, должны публиковаться в форме Технических описаний (руководств), одобренных Советом директоров ITTF, а также в «Руководстве для официальных лиц соревнований» и «Руководстве для главных судей соревнований».

## **3.2. Оборудование и игровые условия**

### **3.2.1. Одобренное и лицензированное оборудование**

3.2.1.1. Одобрение и лицензирование использования игрового оборудования должно проводиться от имени Совета директоров ИТТФ комитетом по оборудованию; выданный сертификат может быть отозван Советом директоров в любое время, если будет выявлено, что его дальнейшее действие является пагубным для спорта.

3.2.1.2. В заявочной форме или проспекте открытого турнира должны быть перечислены тип, марка и цвет столов, комплектов сетки и мячей, которые предполагается использовать в данном соревновании; выбор игрового оборудования (из числа марок и типов, одобренных ИТТФ на текущий период) возлагается на ассоциацию, на чьей территории проводят это соревнование.

3.2.1.3. Покрывающий материал на стороне лопасти ракетки, используемой для ударов по мячу, должен быть того типа и марки, которые на текущий период одобрены ИТТФ, и прикрепляться к основанию лопасти ракетки таким образом, чтобы торговая марка и знак (логотип) ИТТФ, а также номер ИТТФ (если применен) были явно видимы у кромки поверхности, используемой для ударов (по мячу).

Списки всех одобренных и лицензированных марок оборудования и материалов постоянно обновляются штаб-квартирой ИТТФ и доступны для ознакомления на интернет-сайте ИТТФ ([www.ittf.com](http://www.ittf.com)).

### **3.2.2. Игровая одежда**

3.2.2.1. Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом или без рукавов и шортов или юбки, либо цельного спортивного комбинезона, носков и игровой обуви; другие предметы, например, тренировочный костюм или часть его, допускается носить во время игры только с разрешения главного судьи.

3.2.2.2. Основные цвета рубашки, юбки или шортов, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличимыми от цвета мяча, используемого в игре.

3.2.2.3. На игровой одежде могут быть: цифры или буквы на наспинной части рубашки, предназначенные для идентификации игрока, его ассоциации (в международных матчах) или его клуба (в клубных матчах), а также рекламы, соответствующей требованиям п. 3.2.4.9; если на наспинной части рубашки написано имя игрока, оно должно быть размещено непосредственно под воротником.

3.2.2.4. Любые номера, предусмотренные по требованию организаторов и предназначенные для идентификации игроков, размещают

в приоритетном порядке перед любой рекламой в центре наспинной части рубашки; площадь номеров не должна быть более 600 см<sup>2</sup>.

3.2.2.5. Любая маркировка или окантовка спереди или сбоку игровой одежды, а также любые предметы, носимые игроком, например, украшения, не должны быть бросающимися в глаза или ярко блестящими, чтобы не ослеплять соперника.

3.2.2.6. На одежде не должно быть изображений или надписей, которые могут быть истолкованы в качестве оскорбительного выпада или подорвать репутацию игры.

3.2.2.7. Любые вопросы о законности или приемлемости игровой одежды решает главный судья.

3.2.2.8. Игроки одной команды, принимающие участие в командном матче, а также игроки одной ассоциации, образующие пару в парной встрече на чемпионате мира или Олимпийских играх, должны быть одеты одинаково, с возможным исключением в отношении носков, обуви и количества, размера, цвета и дизайна рекламы на одежде. Игроки из одной ассоциации, образующие пару в парной встрече на других международных соревнованиях, могут носить одежду различных производителей, если основные цвета их одежды одинаковы и их национальная ассоциация одобряет данную процедуру.

3.2.2.9. Игроки или пары-соперники должны выступать в рубашках достаточно различных цветов для того, чтобы зрители могли легко отличать их друг от друга.

3.2.2.10. Если игроки-соперники или команды-соперники, одетые одинаково, не могут согласовать вопрос о том, кому поменять свои цвета, ведущий судья принимает решение жребием.

3.2.2.11. Игроки, участвующие в чемпионатах мира, Олимпийских играх или открытых международных чемпионатах, должны носить рубашки, шорты или юбки, утвержденные их ассоциацией.

### **3.2.3. Игровые условия**

3.2.3.1. Игровое пространство должно быть прямоугольной формы не менее 14 м длиной, 7 м шириной и 5 м высотой, но четыре угла могут быть закрыты бортиками длиной не более 1,5 метра.

3.2.3.2. Следующее оборудование и принадлежности считаются частью каждой игровой площадки: стол с комплектом сетки, стол и стул судьи, счетчики, коробки для полотенец, напечатанные номера столов, бортики, покрытие пола, таблички с названиями ассоциаций или фамилиями игроков на бортиках или специальных подставках.

3.2.3.3. Игровое пространство должно быть огорожено бортиками высотой примерно 75 сантиметров, одного темного фонового цвета,

отгораживающих игровое пространство от других игровых площадок и от зрителей.

3.2.3.4. На чемпионатах мира и Олимпийских играх освещенность игровой поверхности должна быть не менее 1000 люкс, а освещенность любой другой части игровой площадки должна быть как минимум 500 люкс; на других соревнованиях освещенность игровой поверхности должна быть равномерной и составлять не менее 600 люкс, а освещенность всей игровой площадки – как минимум 400 люкс.

3.2.3.5. Если используется несколько столов, уровень освещенности должен быть одинаковым на каждом из них, и уровень фонового освещения в игровом зале не должен превышать минимального уровня в игровой зоне.

3.2.3.6. Источники света должны быть расположены не ниже 5 м от уровня пола.

3.2.3.7. Задний план, в основном, должен быть темным и не должен иметь ярких источников света, в том числе дневного света, проходящего через незашторенные окна и другие проемы.

3.2.3.8. Пол не должен быть ни светлоокрашенным, ни ярко блестящим; поверхность пола не должна быть скользкой; не допускаются: камень, бетон, кирпич или кафельная плитка; на соревнованиях, имеющих статус мировых или олимпийских, пол должен быть деревянным или покрыт рулонным синтетическим материалом качества и марки, лицензированных ITTF.

### **3.2.4. Наклеивание**

3.2.4.1. Каждый игрок обязан гарантировать, что покрытие ракетки, прикреплено к лопасти клеящими материалами, которые не содержат вредных летучих растворителей.

3.2.4.2. Тесты на наличие вредных летучих растворителей должны проводиться на соревнованиях мирового и олимпийского уровня, протурах, а также мировых юношеских соревнованиях; игрок, в ракетке которого будет обнаружено содержание такого растворителя, подлежит дисквалификации на данном соревновании с сообщением об этом его ассоциации.

3.2.4.3. Должным образом проветриваемое место должно быть выделено для прикрепления покрытия к лопасти ракетки, но жидкие клеящие материалы не должны использоваться где-либо в месте, где проходят игры. «Место, где проходят игры» означает целиком тот спортивный объект, который отведен для проведения соревнования,

включая все подсобные и служебные помещения, проходы и стоянку автотранспорта.

### **3.2.5. Реклама**

3.2.5.1. Рекламу следует размещать только на оборудовании или принадлежностях, перечисленных в п. 3.2.3.2, и никакие специальные дополнительные экспозиции внутри игровой площадки недопустимы.

3.2.5.2. На Олимпийских играх размещение рекламы на игровом оборудовании, одежде игроков или судей должно производиться в соответствии с требованиями МОК.

3.2.5.3. Не разрешается использовать внутри игровой площадки флуоресцентные или люминесцентные краски.

3.2.5.4. Надписи и символы на внутренних сторонах ограждений не должны быть белого и оранжевого цветов при максимальной высоте в 40 см; для букв и символов – не должно использоваться более двух различных цветов. Для надписей рекомендуется использовать цвет самого ограждения, но несколько светлее или темнее общего фона.

3.2.5.5. Надписи на полу не должны включать в себя белый или оранжевый цвет; рекомендуется, чтобы эти надписи были темнее или светлее оттенка общего фона.

3.2.5.6. На полу игровой площадки может быть размещено до 4 рекламных объявлений, по одному по бокам от стола, каждая площадью не более 2,5 м<sup>2</sup>: они не должны быть ближе 1 м от боковых ограждений и не дальше 2 м от торцевых ограждений.

3.2.5.7. На каждой половинке крышки стола может быть размещено по одному временному рекламному объявлению сбоку и с торца; эти рекламные объявления должны быть четко отделены от постоянной рекламы, не должны рекламировать других поставщиков оборудования для настольного тенниса и каждое не должно быть длиннее 60 см.

3.2.5.8. Реклама на сетке должна быть либо слегка темнее, либо слегка светлее основного цвета; она не должна быть ближе 3 см от тесьмы вдоль верхнего края и не должна заслонять видимость сквозь ячейки.

3.2.5.9. Реклама на судейских столиках и другой мебели, находящейся внутри игровой площадки, не должна занимать площадь более 750 см<sup>2</sup>.

3.2.5.10. Реклама на одежде игроков должна быть ограничена:

3.2.5.10.1. обычной торговой маркой, символом или именем изготовителя, занимающими площадь до 24 см<sup>2</sup>;

3.2.5.10.2. не более чем шестью четко отделенными друг от друга рекламными объявлениями общей площадью до 600 см<sup>2</sup> на передней или боковой стороне игровой рубашки, либо на рукаве, но на передней стороне рубашки может быть размещено не более 4 объявлений.

3.2.5.10.3. двумя объявлениями площадью до 400 см<sup>2</sup> на спинке рубашки;

3.2.5.10.4. не более, чем двумя рекламными объявлениями на игровых шортах или юбке общей площадью до 120 см<sup>2</sup> и расположенными только на передней и боковых сторонах шорт или юбки.

3.2.5.11. Реклама на номерах игроков должна занимать общую площадь не более 100 см<sup>2</sup>.

3.2.5.12. Реклама на одежде судей не должна занимать площадь более 40 см<sup>2</sup>.

3.2.5.13. На одежде и наспинных номерах игроков не должно быть рекламы табачных изделий, алкогольных напитков или наркотических средств.

### 3.3. Полномочия официальных лиц

#### **3.3.1. Главный судья (рефери)**

3.3.1.1. Для любых соревнований должен быть назначен главный судья, имя и местонахождение которого должны быть известны участникам, капитанам команд (в командных соревнованиях) и тренерам-представителям.

3.3.1.2. Главный судья отвечает за:

3.3.1.2.1. проведение жеребьевки;

3.3.1.2.2. составление расписания встреч по времени и столам;

3.3.1.2.3. назначение официальных лиц соревнований;

3.3.1.2.4. проведение перед турниром брифинга с официальными лицами соревнований.

3.3.1.2.5. проверку права игроков на участие в данных соревнованиях;

3.3.1.2.6. решение вопроса о возможной остановке игры в случае крайней необходимости;

3.3.1.2.7. решение вопроса, могут ли игроки покинуть игровую площадку во время встречи;

3.3.1.2.8. решение вопроса о продлении установленного времени разминки;



3.3.1.2.9. решение вопроса о том, могут ли игроки быть одетыми во время встречи в тренировочный костюм;

3.3.1.2.10. решение всех вопросов интерпретации Правил и Предписаний, включая законность одежды, игрового оборудования и игровых условий;

3.3.1.2.11. решение вопроса о том, могут ли игроки разминаться и где конкретно в случаях непредвиденной остановки игры;

3.3.1.2.12. принятие дисциплинарных мер за недостойное поведение или другие нарушения Предписаний.

3.3.1.3. Если по согласованию с оргкомитетом соревнования какие-либо обязанности главного судьи поручают другим лицам, конкретные обязанности и местонахождение каждого из них должны быть известны участникам, капитанам команд (в командных соревнованиях) и тренерам-представителям.

3.3.1.4. Главному судье или его полномочному заместителю, назначенному для выполнения обязанностей главного судьи во время его отсутствия, следует постоянно находиться в зале во время проведения соревнований.

3.3.1.5. Если главный судья решит, что необходимо заменить официальное лицо встречи, он вправе сделать это в любое время, но он не вправе изменить никакое решение, уже принятое замененным официальным лицом по вопросу, входившему в его компетенцию.

3.3.1.6. Игроки находятся под юрисдикцией главного судьи с момента входа в игровой комплекс («места, где проходят игры») до момента покидания этого комплекса.

3.3.2. Судья, судья-ассистент и счетчик ударов

3.3.2.1. На каждую встречу должны быть назначены судья и судья-ассистент.

3.3.2.2. Судья должен сидеть или стоять сбоку от стола по линии сетки, а судья-ассистент должен сидеть напротив него с другой стороны стола.

3.3.2.3. Судья уполномочен:

3.3.2.3.1. определять приемлемость оборудования и игровых условий и докладывать о любых отклонениях главному судье;

3.3.2.3.2. выбирать мяч наугад, как обусловлено пп. 3.4.2.1.1, 3.4.2.1.2;

3.3.2.3.3. проводить жеребьевку для выбора подачи, приема, сторон;

3.3.2.3.4. решать, могут ли быть смягчены требования к правильной подаче из-за физического недостатка игрока;

3.3.2.3.5. контролировать порядок подач, приемов, смены сторон и устранять любые ошибки в этих вопросах;

3.3.2.3.6. определять, закончен ли каждый розыгрыш очком или переигровкой;

3.3.2.3.7. объявлять счет в соответствии с установленным порядком;

3.3.2.3.8. вводить правило активизации игры в установленное время;

3.3.2.3.9. поддерживать непрерывность игры;

3.3.2.3.10. принимать меры при нарушениях Предписаний, касающихся советов игрокам и поведения последних;

3.3.2.3.11. определять с помощью жребия, какой игрок, какая пара или команда должны сменить рубашки, если их соперники вышли на матч в рубашках одинакового цвета, и они не могут договориться о том, кто должен сменить рубашки.

3.3.2.4. Судья-ассистент должен:

3.3.2.4.1. решать, коснулся ли мяч кромки игровой поверхности на стороне стола, ближайшей к нему;

3.3.2.4.2. информировать судью о незаконных советах или нарушениях правил поведения.

3.3.2.5. Как судья, так и судья-ассистент могут решать, что:

3.3.2.5.1. подача игрока выполнена неправильно;

3.3.2.5.2. мяч при подаче, выполненной по всем правилам, коснулся комплекта сетки, пролетая «над или вокруг» него;

3.3.2.5.3. игрок мешает мячу;

3.3.2.5.4. условия игры изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша;

3.3.2.5.5. закончилось время разминки, игры или перерыва.

3.3.2.6. Как судья-ассистент, так и отдельно назначенное главным судьей официальное лицо могут быть задействованы в качестве счетчика ударов, задачей которого является считать удары принимающего игрока (пары) при введении правила активизации (ускорения) игры.

3.3.2.7. Решение, принятое судьей-ассистентом или счетчиком ударов в соответствии с положениями п.п. 3.3.2.5-6 не может быть отменено судьей.

3.3.2.8. Игроки находятся под юрисдикцией ведущего судьи с момента входа на игровую площадку и до момента покидания игровой площадки.

### **3.3.3. Апелляции (протесты)**

3.3.3.1. Никакое соглашение между игроками в личной встрече или между капитанами команд в командных матчах не может изменить решение официального лица по конкретному факту игры, главного судьи – по вопросам интерпретации Правил и Предписаний, оргкомитета – по всем другим вопросам проведения соревнований.

3.3.3.2. Никакие протесты не могут быть поданы главному судье против решения официального лица встречи по конкретному факту игры, а оргкомитету против решения главного судьи по вопросам интерпретации Правил и Предписаний.

3.3.3.3. Протест может быть подан главному судье против решения официального лица встречи по вопросу интерпретации Правил и Предписаний; решение главного судьи при этом должно быть окончательным.

3.3.3.4. Протест может быть подан в оргкомитет соревнований против решения главного судьи по вопросам проведения соревнований, не предусмотренным Правилами и Предписаниями; решение оргкомитета должно быть окончательным.

3.3.3.5. В личных соревнованиях протест может быть подан только игроком, принимающим участие во встрече, в которой возник вопрос; в командных соревнованиях протест может быть подан только представителем (тренером) или капитаном команды, принимающей участие во встрече, в которой возник вопрос.

3.3.3.6. Вопрос об интерпретации Правил и Предписаний, возникший вследствие решения главного судьи, или вопрос о проведении соревнований, возникший из-за решения оргкомитета, может быть поставлен игроком или капитаном команды, уполномоченными подавать протест, через свою ассоциацию для рассмотрения Комитетом по правилам ИТТФ.

3.3.3.7. Комитет по правилам ИТТФ должен определить принцип, которым следует руководствоваться при принятии решений в будущем; данный принцип может также стать предметом протеста ассоциации в Совет или Конгресс ИТТФ, но это не может повлиять на окончательность любого решения, уже принятого главным судьей или оргкомитетом.

## **3.4. Проведение встречи**

### **3.4.1. Объявление счета**

3.4.1.1. Судья должен объявлять счет немедленно после выхода мяча из игры после завершения розыгрыша или как только это практически станет возможным.

3.4.1.1.1. При объявлении счета в течение партии судья должен сначала объявить число очков, набранных игроком (парой), которому надлежит подавать в следующем розыгрыше, а затем количество очков, набранное соперником.

3.4.1.1.2. В начале партии и перед каждой сменой подающего судья должен объявить счет, указать жестом следующего подающего и может назвать его фамилию.

3.4.1.1.3. В конце партии судья должен назвать победителя (пару) и количество очков, набранное им, а затем количество очков, набранное проигравшим.

3.4.1.2. В дополнение к объявлению счета судья может использовать жесты рукой, подтверждающие его решения.

3.4.1.2.1. Когда очко засчитано, он может поднять до уровня плеча руку, ближайшую к игроку (паре), выигравшему очко, так, чтобы плечо находилось в горизонтальном положении, предплечье – в вертикальном положении и кисть была сжата в кулак, направленный вверх.

3.4.1.2.2. Если по какой-либо причине розыгрыш переигрывается, он может поднять руку выше своей головы, чтобы показать, что розыгрыш остановлен.

3.4.1.3. Счет и, при введении правила активизации игры, количество ударов, следует объявлять на английском языке или на любом другом языке, приемлемом для обоих игроков (пар) и судьи.

3.4.1.4. Счет следует демонстрировать на механических или электронных счетчиках, которые должны быть отчетливо видны игрокам и зрителям.

3.4.1.5. Если игрок получил официальное предупреждение за недостойное поведение, следует положить желтую карточку возле счетчика, показывающего очки этого игрока.

## **3.4.2. Оборудование**

3.4.2.1. Игроки не должны выбирать мячи на игровой площадке.

3.4.2.1.1. Насколько это возможно, игрокам следует предоставить право выбора одного или более мячей до выхода на игровую площадку, и встреча должна проводиться одним из этих мячей, взятым судьей наугад.

3.4.2.1.2. Если мяч не был выбран до выхода на игровую площадку, встреча должна проводиться мячом, взятым судьей наугад из коробки мячей, являющихся официальными для этих соревнований.

3.4.2.1.3. При необходимости замены мяча во время встречи он должен быть заменен мячом, выбранным до начала встречи, или, ес-

ли такого мяча нет, то судья должен взять мяч наугад из коробки мячей, являющихся официальными для этих соревнований.

3.4.2.2. Ракетку нельзя заменять во время личной встречи, кроме случая, когда она была случайно повреждена настолько сильно, что ее дальнейшее использование невозможно; если это случается, игрок должен заменить сломанную ракетку другой ракеткой, принесенной им заранее на игровую площадку или переданной ему на игровую площадку.

3.4.2.3. Если иначе не определено судьей, во время перерывов во встрече игроки должны оставлять свои ракетки на игровом столе.

### **3.4.3. Разминка**

3.4.3.1. Игрокам предоставляется право на двухминутную разминку на столе, где будет проводиться встреча, непосредственно перед началом встречи (но не во время разрешенных перерывов); продолжительность разминки может быть увеличена только с разрешения главного судьи.

3.4.3.2. Во время вынужденной остановки игры главный судья может разрешить игрокам разминаться на любом столе, включая игровой.

3.4.3.3. Игрокам должна быть предоставлена (в разумных пределах) возможность проверить и ознакомиться с любым оборудованием, которое будет использоваться, однако это не дает им автоматически права на более чем несколько тренировочных розыгрышей перед продолжением игры после замены поврежденных мяча или ракетки.

### **3.4.4. Перерывы в игре**

3.4.4.1. Игра должна быть непрерывной в течение всей индивидуальной встречи за исключением предоставленного каждому игроку права на:

3.4.4.1.1. перерыв продолжительностью до 1 минуты между завершившимися партиями личной встречи;

3.4.4.1.2. краткие перерывы для обтирания полотенцем после каждых разыгранных 6 очков, считая от начала любой партии, а также при смене сторон в последней возможной партии личной встречи.

3.4.4.2. Игрок (пара) может в течение личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью до 1 минуты.

3.4.4.2.1. В личных соревнованиях просьба о предоставлении тайм-аута может быть сделана игроком (парой) или указанным до начала встречи советчиком; в командных соревнованиях эта просьба

может быть сделана игроком (парой), капитаном команды или тренером-представителем.

3.4.4.2.2. Если игрок или пара и советчик или капитан команды не могут прийти к согласию о взятии тайм-аута в данный момент, окончательное решение остается за игроком или парой в личных соревнованиях или капитаном команды (тренером-представителем) – в командных соревнованиях.

3.4.4.2.3. Просьба о предоставлении тайм-аута, может быть сделана только между розыгрышами в партии, путем обозначения руками буквы «Т».

3.4.4.2.4. После законного запроса на тайм-аут судья должен остановить игру и, оставаясь сидящим в кресле, поднять вверх белую карточку со стороны игрока (пары), запросившего тайм-аут, и держать ее до окончания тайм-аута.

3.4.4.2.5. Белую карточку следует убрать и возобновить игру, как только игрок (пара), взявший тайм-аут, готов продолжить игру или по истечении 1 минуты (что произойдет раньше).

3.4.4.2.6. Если просьба о тайм-ауте была сделана одновременно обоими игроками или парами, игра должна быть возобновлена, когда оба игрока или пары готовы продолжать игру или по истечении 1 минуты (что произойдет раньше) и никто из них уже не имеет права на другой тайм-аут в этой встрече.

3.4.4.3. Командный матч должен проводиться без остановок, кроме как на разминку, проводимую в соответствии с требованиями пункта 3.4.3.1, и кроме случая когда:

3.4.4.3.1. игрок, который должен участвовать в личных встречах, личных или командных соревнованиях, проводимых друг за другом, может попросить перерыв продолжительностью до 5 минут между этими встречами.

3.4.4.4. Главный судья может разрешить остановку игры, минимально возможную по продолжительности (но ни при каких обстоятельствах более 10 минут), если игрок в результате случайности временно не способен играть, при условии, что, по мнению главного судьи, приостановка игры не окажется чрезмерно неблагоприятной для соперника (пары).

3.4.4.5. Не следует разрешать остановок игры из-за упадка сил игрока, независимо от того, было такое состояние к началу встречи или оно явилось следствием обычного напряжения игры; неспособность играть, выражающаяся в судорогах или переутомлении, вызванная текущим состоянием игрока или характером протекания игры, не является основанием для непредвиденной остановки игры; остановка

игры может быть разрешена только, если неспособность играть является результатом несчастного случая, такого, например, как травма, вызванная падением.

3.4.4.6. Если у кого-либо на игровой площадке открывается кровотечение, игра должна быть немедленно остановлена и может быть продолжена только после того, как пострадавшему будет оказана медицинская помощь, а все следы крови будут удалены с площадки.

3.4.4.7. Игроки должны оставаться в игровой площадке или около нее на протяжении всей встречи, покинуть ее могут в порядке исключения с разрешения главного судьи; в течение разрешенных перерывов между партиями игроки должны оставаться в пределах 3 метров от игровой площадки под наблюдением судьи.

## **3.5. Дисциплина**

### **3.5.1. Советы**

3.5.1.1. В командных соревнованиях игроки могут получать советы от любого лица.

3.5.1.2. В личных соревнованиях игрок (пара) могут получать советы только от одного определённого лица, представленного судьё до начала встречи; если игроки пары принадлежат разным ассоциациям, каждый из них может назвать своего советчика, но при этом учитываются положения пунктов 3.5.1 и 3.5.2. и эти два советчика рассматриваются как одно лицо; если кто-либо другой, не представленный судьё заранее, даст совет, судья должен показать красную карточку и удалить его за пределы игровой зоны.

3.5.1.3. Игроки могут получать советы только в перерывах между партиями или в течение любого разрешенного перерыва, но не между окончанием разминки и началом встречи; если любое полномочное лицо даст совет в другое время, судья должен поднять желтую карточку и предупредить его, что любая следующая попытка приведет советчика к удалению за пределы игровой зоны.

3.5.1.4. Если в течение одного и того же командного матча или личной встречи после того, как было сделано предупреждение, кто-либо снова даст совет не по правилам, судья должен поднять красную карточку и удалить советчика за пределы игровой зоны, независимо от того, был ли предупрежден персонально именно этот советчик.

3.5.1.5. В командном матче удаленному советчику не разрешается вернуться обратно, если только ему не предстоит играть самому, до конца матча и при этом его нельзя заменить другим советчиком; в личных соревнованиях – до конца данной личной встречи.

3.5.1.6. Если удалённый советчик отказывается покинуть игровую зону или возвращается туда до окончания встречи (матча), судья должен остановить встречу и доложить главному судье.

3.5.1.7. Ограничение относится только к советам в отношении самой игры, но оно не препятствует игроку или капитану, если таковой имеется, подать официальный протест против решения официального лица встречи, оно также не препятствует игроку консультироваться с представителем его ассоциации или переводчиком по юридическим вопросам.

### **3.5.2. Недостойное поведение**

3.5.2.1. Игроки и тренеры или другие советчики должны воздерживаться от поведения, которое может задеть соперника, оскорбить зрителей или дискредитировать игру, например: неприличные выражения, намеренное разрушение мяча или выбивание его за пределы игровой площадки, удары по столу или ограждениям, замена ракетки без предъявления ее, а также неуважительное отношение к официальным лицам.

3.5.2.2. Если во время личной встречи игрок, тренер или советчик допускают серьезное нарушение, судья должен прервать встречу и доложить немедленно главному судье; при менее серьезных нарушениях он должен поднять жёлтую карточку и предупредить нарушителя о том, что при повторении чего-либо подобного будут применены штрафные санкции.

3.5.2.3. За исключением предусмотренного в п. п. 3.5.2.2 и 3.5.2.5, если предупреждённый игрок совершит второй проступок в той же личной встрече или в том же командном матче, судья должен присудить 1 очко противнику нарушителя, а за следующее нарушение – 2 очка, каждый раз поднимая желтую и красную карточку вместе.

3.5.2.4. Если игрок, наказанный проигрышем 3 штрафных очков в данной личной встрече или в том же командном матче, продолжает нарушать нормы поведения, судья должен остановить игру и доложить главному судье.

3.5.2.5. Если игрок заменил ракетку, которая не была повреждена в течение данной личной встречи, судья должен остановить игру и доложить главному судье.

3.5.2.6. Предупреждение или наказание, вынесенное одному из игроков пары, распространяется на эту пару в данной встрече, но не на игрока, который не нарушал норм поведения, в следующих личных встречах этого же командного матча; в начале парной встречи пару следует рассматривать как уже имеющую предупреждение или нака-



зание, если один из игроков этой пары был предупрежден или оштрафован ранее в этом же командном матче. В последнем случае наказание, которое имеет пара, следует определять как наибольшее из наказаний, которое имеет каждый участник пары по отдельности.

3.5.2.7. За исключением предусмотренного в п. 3.5.2.2, если тренер или другой советчик, который был предупрежден, допустит следующее нарушение в той же личной встрече или в этом же командном матче, судья должен поднять красную карточку и удалить его с игровой площадки до конца командного матча или (в личных соревнованиях) до конца данной личной встречи.

3.5.2.8. Главный судья имеет право дисквалифицировать игрока на данную встречу, командный матч, отдельный вид соревнований или на все соревнования в целом за недостойное или агрессивное поведение независимо от того, получил он доклад от судьи или нет; если принимается такое решение, он (главный судья) должен поднять красную карточку.

3.5.2.9. Если игрок был дисквалифицирован в 2-х встречах командных или личных соревнований, он считается автоматически дисквалифицированным на данные командные или личные соревнования.

3.5.2.10. Главный судья может дисквалифицировать до конца соревнований любого, кто был дважды выслан за пределы игровой зоны в течение данных соревнований.

3.5.2.11. О серьезных случаях недостойного поведения следует сообщать ассоциации нарушителя.

### **3.5.3. Спортивная этика**

3.5.3.1. Игроки, тренеры и официальные лица должны придерживаться спортивной этики; в частности, игроки должны прилагать все возможные усилия для победы и не должны прекращать борьбы в соревнованиях, кроме как по причине болезни или травмы.

3.5.3.2. Любой игрок, который преднамеренно не следует этим принципам, должен быть оштрафован на всю сумму причитающихся ему призовых денег или же их часть в турнирах, имеющих призовой фонд, и/или отстранен от соревнований, проводимых ITTF.

3.5.3.3. В случае нарушений, допущенных любым советчиком или официальным лицом, предполагается, что ассоциация, которую представляло нарушившее лицо, примет дисциплинарные меры против данного лица.

3.5.3.4. Дисциплинарная комиссия, назначенная Исполнительным комитетом ITTF, состоящая из 4 членов и председателя, должна опре-

делить – имело ли место нарушение и, если необходимо, применить соответствующие санкции; эта комиссия должна осуществлять свою деятельность согласно директивам, принятым Исполнительным комитетом.

3.5.3.5. Протест на решения дисциплинарной комиссии может быть принесен наказанным игроком, советчиком, или официальным лицом в течение 15 дней в Исполнительный комитет ITTF, чье решение по данному вопросу будет окончательным.

### **3.6. Жеребьевка для соревнований с выбыванием**

#### **3.6.1. Свободные места и квалифицируемые игроки**

3.6.1.1. Число мест в первом круге при проведении соревнований с выбыванием должно равняться  $2n$  (2, 4, 8, 16, 32 и т. д.)

3.6.1.1.1. Если заявок меньше, чем количество мест, в первом туре должно быть достаточное количество свободных мест для того, чтобы сформировать сетку с предполагаемым количеством мест.

3.6.1.1.2. Если заявок больше, чем количество мест, следует провести квалификационные соревнования таким образом, чтобы число отобранных в квалификационных соревнованиях и заявленных для участия игроков, освобожденных от квалификационных соревнований, вместе составило требуемое число мест.

3.6.1.2. Свободные места должны быть распределены насколько возможно равномерно повсюду в первом круге и помещены против рассеиваемых игроков в порядке классификации.

3.6.1.3. Игроки, прошедшие квалификационные соревнования, должны быть распределены жеребьевкой насколько возможно равномерно между половинами, четвертями, восьмыми, шестнадцатыми частями сетки соответственно.

#### **3.6.2. Рассеивание по классификации**

3.6.2.1. Игроки с наивысшими по классификации номерами, заявленные для участия в данном виде соревнований, должны быть рассеяны так, чтобы они не могли встретиться до заключительных кругов соревнований.

3.6.2.2. Число рассеиваемых игроков не должно превышать числа игроков, заявленных на первый круг.

3.6.2.3. Первый по классификации заявленный участник должен быть помещен на верх первой половины сетки, а второй по классификации – в низ второй половины сетки; все другие рассеиваемые участники должны быть распределены жребием на определенные места сетки следующим образом:

3.6.2.3.1. третий и четвертый по классификации участники должны быть распределены жребием между низом первой половины сетки и верхом второй ее половины;

3.6.2.3.2. с пятого по восьмой по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров четвертей сетки и верхними местами четных номеров ее четвертей;

3.6.2.3.3. с девятого по шестнадцатый по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров восьмых частей сетки и верхними местами четных номеров ее восьмых частей;

3.6.2.3.4. с семнадцатого по тридцать второй по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров шестнадцатых частей сетки и верхними местами четных номеров ее шестнадцатых частей.

3.6.2.4. В командных соревнованиях, проводимых по системе с выбыванием, право на рассеивание по классификации имеют только сильнейшие команды участвующих ассоциаций.

3.6.2.5. Рассеивание по классификации должно выполняться в порядке последнего классификационного списка, опубликованного ИТТФ, за исключением тех случаев:

3.6.2.5.1. когда все заявленные участники, имеющие право на рассеивание, представляют ассоциации, принадлежащие одной континентальной федерации, приоритет должен быть отдан последнему классификационному списку, опубликованному этой федерацией;

3.6.2.5.2. когда все заявленные участники, имеющие право на рассеивание, представляют одну и ту же ассоциацию, приоритет должен быть отдан последнему классификационному списку, опубликованному этой ассоциацией.

### **3.6.3. Рассеивание по представлению ассоциаций**

3.6.3.1. Игроки и пары, выставяемые от одной ассоциации, должны быть, если возможно, разделены таким образом, чтобы они не могли встретиться между собой до заключительных кругов соревнования.

3.6.3.2. Ассоциации должны представлять список своих игроков и пар в порядке игровой силы, начиная с игроков, входящих в классификационный список (рейтинг-лист), используемый для рассеивания в порядке этого классификационного списка.

3.6.3.3. Первый и второй по классификации ассоциации должны быть жребием распределены в разные половины сетки, а третий и четвертый – в разные четверти сетки, не занятые первыми двумя.

3.6.3.4. Участники с пятого по восьмой по классификации ассоциации должны быть насколько возможно равномерно рассеяны в восьмых частях сетки, не занятых первыми четырьмя.

3.6.3.5. Каждый участник, классифицированный с девятого по шестнадцатое место – по возможности равномерно в шестнадцатых долях сетки, не занятых участником с более высоким местом в классификации, и так далее, пока все участники не займут свои места в сетке.

3.6.3.6. В мужских и женских парных соревнованиях пару, составленную из игроков от разных ассоциаций, следует считать парой той ассоциации, чей игрок выше в списке мировой классификации, или, если ни один из этих игроков не входит в данный список, принимают во внимание соответствующую континентальную классификацию; если ни один игрок не входит ни в мировую, ни в континентальную классификацию, пара рассматривается как пара той ассоциации, чья команда выше в мировой командной классификации.

3.6.3.7. В смешанных парных соревнованиях пара должна рассматриваться как пара той ассоциации, которой принадлежит игрок-мужчина.

3.6.3.8. Альтернативно любая пара, составленная из игроков разных ассоциаций, может рассматриваться как пара, представляющая обе ассоциации.

3.6.3.9. В квалификационных соревнованиях участники одной и той же ассоциации численностью до количества квалификационных групп должны быть рассеяны жребием в разные группы таким образом, чтобы каждый участник квалификационных соревнований был распределен в соответствии с принципами пп.3.6.3.3-3.6.3.5.

#### **3.6.4. Изменения**

3.6.4.1. Изменения в готовой сетке могут быть сделаны только с разрешения полномочного руководящего комитета и, где это уместно, с общего согласия представителей ассоциаций, прямо заинтересованных в этом.

3.6.4.2. Сетка может быть изменена, если только необходимо исправить ошибки и явные недоразумения, связанные с представлением и приемом заявок, корректировкой серьезного дисбаланса, как предусмотрено п. 3.6.5, а также включением дополнительных игроков или пар, как предусмотрено п. 3.6.6.

3.6.4.3. Никакие изменения, за исключением необходимого вычеркивания, не могут быть сделаны в сетке после того, как в данном виде соревнований начались встречи; в целях выполнения этого предписания квалификационные соревнования могут рассматриваться как отдельный вид соревнований.

3.6.4.4. Ни один игрок не может быть вычеркнут из сетки без его разрешения, если только он не дисквалифицирован главным судьей; такое разрешение должно быть дано или игроком, если он присутствует, или уполномоченным им представителем в случае его отсутствия.

3.6.4.5. Никакие изменения не могут быть сделаны в составе пары, если оба игрока присутствуют и в состоянии играть; основанием для изменений могут служить только травма, болезнь или отсутствие одного из игроков.

### **3.6.5. Повторная жеребьевка**

3.6.5.1. Ни один участник не может быть перемещен с одного места сетки на другое, за исключением случаев, предусмотренных п. 3.6.4.2, 3.6.4.5 и 3.6.5.2, когда необходимо устранить серьезный дисбаланс в данном виде соревнований; эту корректировку проводят, насколько это практически возможно, полной повторной жеребьевкой.

3.6.5.2. В исключительных случаях, когда дисбаланс является следствием отсутствия нескольких сеяных участников из этой же части сетки, остальные участники, подлежащие рассеиванию, могут быть перенумерованы в порядке классификации и повторной жеребьевкой распределены, по мере возможности, на сеяные места, принимая во внимание рассеивание по назначению ассоциаций.

### **3.6.6. Дополнения**

3.6.6.1. Игроки, не включенные в первичную сетку, могут быть добавлены туда позднее по усмотрению полномочного руководящего комитета и по согласованию с главным судьей.

3.6.6.2. Любые вакансии в сеяных местах следует заполнять в первую очередь в порядке классификации жеребьевкой сильнейших дополнительных участников, остальные участники должны быть распределены жребием вначале среди вакансий, появление которых обусловлено отсутствием или дисквалификацией каких-либо игроков, а затем – среди свободных мест, но не против сеяных участников.

3.6.6.3. Участники, имевшие право на рассеивание по классификации при включении в первоначальную сетку, могут быть добавлены

только в том случае, если в сетке имеется достаточно вакансий в сеяных местах.

### **3.7. Организация соревнований**

#### **3.7.1. Полномочия**

3.7.1.1. При условии соблюдения Устава ИТТФ любая ассоциация может организовать или санкционировать проведение на своей территории открытых, ограниченных или турниров по приглашению, а также международных матчей.

3.7.1.2. В течение каждого сезона ассоциация может проводить один открытый взрослый турнир, один открытый юношеский турнир и один открытый турнир среди ветеранов, которые она организует как взрослый, юношеский или ветеранский открытый международный чемпионат данной ассоциации.

3.7.1.3. Игрок может принимать участие в таких открытых международных чемпионатах только с разрешения своей ассоциации, но отказ в выдаче такого разрешения должен быть обоснованным.

3.7.1.4. На международном ограниченном турнире или турнире по приглашению игрок из другой ассоциации, чем ассоциация, на чьей территории проводят турнир, может принять участие только с разрешения своей ассоциации, если не было дано общего разрешения ИТТФ или, если все игроки участвуют от одного континента, соответствующей континентальной федерации.

3.7.1.5. Игрок или команда не могут принимать участия в международных соревнованиях, если он/она дисквалифицирована его/ее ассоциацией или континентальной федерацией.

3.7.1.6. Никакие соревнования не могут носить титул «мировых» без разрешения ИТТФ или «континентальных» без разрешения соответствующей континентальной федерации.

#### **3.7.2. Представительство**

3.7.2.1. Представители от всех ассоциаций, чьи игроки принимают участие в открытых международных чемпионатах, имеют право присутствовать на жеребьевке и с ними должна быть проведена консультация по поводу любых изменений в сетке или любых других решений, прямо касающихся игроков, представляющих соответствующие ассоциации.

3.7.2.2. Ассоциация, принимающая участие в выездном (для нее) матче имеет право назначить, по меньшей мере, одного своего представителя в руководящий комитет любого международного матча, в котором она принимает участие.

### **3.7.3. Заявки**

3.7.3.1. Заявочные формы для участия в открытых международных чемпионатах должны быть высланы всем ассоциациям не позднее, чем за два календарных месяца до дня начала соревнований и не позднее, чем за один календарный месяц до даты окончания приема заявок.

3.7.3.2. Все заявки, поданные ассоциациями для участия в открытых турнирах, должны быть приняты, но организаторы имеют право поместить полученные заявки для участия в квалификационных соревнованиях; при решении о помещении заявок в квалификационные соревнования должны приниматься во внимание соответствующие мировые и континентальные классификации и классификационный порядок, определенный в заявке соответствующей ассоциации.

### **3.7.4. Программа соревнований**

3.7.4.1. Открытые международные чемпионаты должны включать в себя мужские одиночные, женские одиночные, мужские парные и женские парные соревнования; возможно включение смешанных парных и командных соревнования для команд, представляющих участвующие ассоциации.

3.7.4.2. На чемпионатах мира игроки, участвующие в молодежных, юниорских и соревнованиях кадетов, должны соответственно быть моложе 21, 18 и 15 лет на 31-е декабря года, предшествующего году проведения соревнований; эти возрастные ограничения рекомендуются и для других соревнований в соответствующих возрастных категориях.

3.7.4.3. Рекомендуется проводить командные матчи на открытых международных чемпионатах по одной из систем, описанных в пункте 3.7.6; заявочная форма или приглашение на соревнования должны содержать описание системы проведения соревнований.

3.7.4.4. Соревнования в индивидуальных разрядах, как правило, должны проводиться по системе с выбыванием, но командные и квалификационные соревнования в индивидуальных разрядах могут проводиться как по системе с выбыванием, так и в группах по круговой системе.

### **3.7.5. Соревнования в группах**

3.7.5.1. В соревнованиях в группах (по круговой системе) все участники группы должны сыграть друг с другом, при этом победителю присуждается 2 очка, проигравшему присуждается 1 очко и 0 очков присуждается за поражение по неявке или за незавершенный

матч; по итогам соревнований места в группе определяются по количеству набранных очков.

3.7.5.2. Если два или более участника группы набрали одинаковое количество очков, их места относительно друг друга должны определяться исключительно по результатам встреч между ними на основании последовательного сравнения сначала количества набранных очков, затем сравнения соотношения выигранных индивидуальных встреч к проигранным; после этого принимают во внимание соотношение выигранных партий к проигранным партиям, а при равенстве и этих соотношений учитывают соотношение выигранных очков к проигранным (для командных соревнований). Для личных соревнований схема подсчета остается такой же, но без учета командного результата.

3.7.5.3. Если на любой стадии вычислений определено место одного или нескольких участников группы, в то время как показатели остальных участников равны, результаты матчей с участием игроков, чьи места в группе уже определены, должны быть исключены из дальнейших расчетов, проводимых в соответствии с процедурой, описанной в пунктах 3.7.5.1 и 3.7.5.2.

3.7.5.4. Если преимущество одного или нескольких игроков невозможно определить с помощью процедур, описанных в пунктах 3.7.5.1-3, тогда их положение относительно друг друга определяется жребием.

3.7.5.5. В квалификационных соревнованиях чемпионатов мира, Олимпийских игр и открытых международных чемпионатов игроки должны быть посеяны в группы и их номера в группах должны присваиваться в нисходящем порядке в соответствии с их текущим мировым рейтингом, по возможности рассеивая представителей одной ассоциации по разным группам.

3.7.5.6. Если другой порядок проведения встреч не предусмотрен регламентом, при условии, что в следующий этап из группы выходит один участник, последний матч в группах должен проводиться между участником под номером 1 и участником под номером 2; если в следующий этап из группы выходят два участника, последний матч в группах должен проводиться между участником под номером 2 и участником под номером 3, и так далее.

### **3.7.6. Система проведения командных соревнований**

3.7.6.1. На большинство из 5 встреч (система нового кубка Свейтлинг – 5 одиночных).

3.7.6.1.1. команда должна состоять из 3 игроков;



3.7.6.1.2. порядок встреч должен быть следующим:

1) А - Х, 2) В - Y, 3) С - Z, 4) А - Y, 5) В - Х.

3.7.6.2. На большинство из 5 встреч (система кубка Корбиллона – 4 одиночных и 1 парной):

3.7.6.2.1. команда должна состоять из 2, 3 или 4 игроков;

3.7.6.2.2. порядок встреч должен быть следующим:

1) А-Х, 2) В - Y, 3) пара, 4) А - Y, 5) В - Х.

3.7.6.3. На большинство из 5 встреч (олимпийская система, 4 одиночных и 1 парной):

3.7.6.3.1. команда должна состоять из 3 игроков; каждый игрок должен соревноваться как максимум в 2 личных встречах;

3.7.6.3.2. порядок встреч должен быть следующим:

1) А - Х, 2) В - Y, 3) пара С&А или В – Z&X или Y 4) В или А – Z 5) С – Y или Х.

3.7.6.4. На большинство из 7 встреч (6 одиночных, 1 парная):

3.7.6.4.1. команда должна состоять из 3, 4 или 5 игроков;

3.7.6.4.2. порядок встреч должен быть следующим:

1) А – Y, 2) В – Х, 3) С – Z, 4) пара, 5) А – Х, 6) С – Y, 7) В – Z.

3.7.6.5. На большинство из 9 встреч (система прошлого кубка Свейтлинг, 9 одиночных):

1) А – Х, 2) В – Y, 3) С – Z, 4) В – Х, 5) А – Z, 6) С – Y, 7) В – Z, 8) С – Х, 9) А – Y.

### **3.7.7 Процедура командного матча**

3.7.7.1 Все игроки должны быть выбраны из игроков, заявленных на данные соревнования.

3.7.7.2. До начала командного матча должна быть проведена жеребьевка права выбора расстановки игроков А, В, С или Х, Y, Z и капитаны команд должны представить главному судье или его представителю список игроков своей команды, заявленных на данный матч с проставленной буквой напротив фамилии каждого игрока.

3.7.7.3. Игроков, участвующих в парной игре, не обязательно заявлять до конца одиночного матча, непосредственно предшествующего парной игре.

3.7.7.4. Командный матч заканчивается, когда одна из команд выигрывает большинство из возможных индивидуальных матчей.

### **3.7.8. Результаты**

3.7.8.1 Ассоциация, принимающая соревнования, после окончания соревнований должна как можно быстрее, но не позднее чем через 7 дней, отправить в секретариат ITTF и в секретариат соответ-

ствующей континентальной федерации детальные результаты соревнований, включая счет по партиям, международных матчей, всех кругов континентальных и открытых международных чемпионатов и финальных кругов национальных чемпионатов.

### **3.8. Международная юрисдикция**

3.8.1. Юрисдикция для соревнований олимпийского уровня регулируется отдельным Положением (см. пункт 4.3.1 Handbook ITTF), а для соревнований, имеющих уровень мировых – пунктами 4.13, 4.2.6, 4.4.3 (там же).

3.8.2. Игрок должен считаться представляющим ассоциацию, если эта ассоциация заявляет его как своего игрока, и он последовательно участвует в соревнованиях, перечисленных в пункте 3.1.2.3, кроме личных соревнований на открытых международных чемпионатах.

3.8.3. Игрок может представлять ассоциацию, если он является гражданином страны, в которой данная ассоциация имеет юрисдикцию, кроме случаев, когда игрок законно представлял ассоциацию, не имея соответствующего гражданства до 1-го сентября 2014 г. в соответствии с предыдущей редакцией правил он может сохранить данную юрисдикцию.

3.8.3.1. В случае если игроки, представляющие несколько ассоциаций, имеют одно и то же гражданство, игрок может представлять одну из этих ассоциаций, только если он родился на территории этой ассоциации, либо постоянно проживает на территории, контролируемой этой ассоциацией.

3.8.3.2. Игрок, который может представлять более чем одну ассоциацию, должен иметь право выбрать, какую из этих ассоциаций он будет представлять.

3.8.4. Игрок может представлять континентальную федерацию (см. п. 1.17.1 Handbook ITTF) на соревнованиях, в которых участвуют команды континентов, только если он имеет право представлять ассоциацию, являющуюся членом соответствующей континентальной федерации в соответствии с пунктом 3.8.3.

3.8.5. Игрок не может представлять различные ассоциации в течение трех лет.

3.8.6. Ассоциация может заявить игрока, находящегося под ее юрисдикцией (см. п. 1.20 Handbook ITTF) для участия в личных соревнованиях открытых международных чемпионатов, которые могут входить в мировой календарь ITTF, но это не дает игроку права представлять эту ассоциацию в соответствии с пунктом 3.8.2.

3.8.7. Игрок или его ассоциация должны по требованию главного судьи предъявить доказательства прав конкретного игрока представлять данную ассоциацию.

3.8.8. Любой запрос или протест по поводу юрисдикции должен быть адресован в комиссию по юрисдикции, состоящую из исполнительного комитета, руководителей комитетов по правилам и рейтингу и главы комиссии по спортсменам, чье решение будет окончательным.

## **4. Организация и судейство соревнований**

### **4.1. Организация соревнований**

Вопросы организации и судейства международных соревнований уровня Олимпийских игр, чемпионатов мира, чемпионатов континентов, открытых чемпионатов стран, объединенных под общим названием Протур, и др. регламентируются отдельными положениями, разработанными ИТТФ, поэтому в данном разделе издания Правил сделан акцент на внутриузбекские соревнования.

4.1.1. Решение общих организационных вопросов предусматривает обеспечение необходимых документов и материалов:

Положение о соревнованиях (разрабатывается федерацией и утверждается вышестоящим органом);

смета затрат (составляется с учетом нормативов Министерства по делам культуры и спорта, но может быть увеличена за счет заявочных взносов участников и спонсорских пожертвований);

наградная атрибутика (согласно Положению);

мячи (количество определяют из расчета один мяч на встречу из пяти партий);

рейтинг ФНТРУз (действующий на текущий период);

бланки технической документации;

письмо на аренду спортивных сооружений.

1. Сформированный из представителей местной исполнительной власти организационный комитет соревнований решает конкретные вопросы обеспечения участников, представителей, тренеров и судей:

встречей на вокзалах, в аэропортах и др. транспортных точках на местах;

благоустроенным жильем по доступным ценам;

качественным питанием по умеренным ценам на все дни соревнований;

транспортом от места проживания до спортзала и обратно с учетом расписания игр;

обратными билетами на выезд после завершения соревнований.

4.1.1.2. По возможности, организационному комитету следует обеспечить:

выпуск рекламных афиш, плакатов, программы соревнований, пропусков

на арену, памятных значков, медалей, вымпелов и т. д.;

церемонию открытия соревнований и награждения победителей и призеров, с приглашением артистов, почетных гостей и спонсоров, подъемом и спуском Государственного флага РУз, государственных флагов стран-участниц международных соревнований;

культурную программу для спортсменов, тренеров-представителей и судей в свободное от игр время;

работу СМИ местного и областного уровня, включая телевидение.

4.1.2. При подготовке мест соревнований необходимо проверить игровое оборудование, инвентарь, игровые площадки и пол на соответствие Правилам:

4.1.2.1. проконтролировать комплектность оборудования и инвентаря в соответствии с п. 3.2.3.2;

4.1.2.2. необходимое количество игровых столов определяют с учетом:

- количества календарных дней, отведенных на проведение соревнований;

- общего количества встреч; в зависимости от системы проведения соревнований и возрастной категории (количество встреч в день для младших юношей – 8, на большинство из пяти партий и по 4 – в утреннюю и вечернюю смены) количество встреч в соревнованиях по круговой системе определяют по формуле:  $N \times (N-1) : 2$ , где N – количество участников в группе, количество встреч в соревнованиях с выбыванием и розыгрышем всех мест:

количество участников 8163264;

система с выбыванием после первого поражения 7153163;

система с выбыванием после двух поражений и розыгрышем всех мест 143894222;

прогрессивная система с выбыванием и розыгрышем всех мест 203280192;

- количества игровых часов в один день (окончание игр в соревнованиях младших юношей – не позже 21 часа);

- продолжительности одной встречи, которую рассчитывают, исходя из среднестатистических данных (25 мин. на встречу из пяти партий, 45 мин. – из семи);

4.1.2.3. количество другого оборудования и инвентаря определяют с учетом расчетного количества игровых столов, принимая во внимание, что в комплекте с игровым столом должны быть сетка, бортики, судейский столик со счетчиком (или два – для судьи ассистента), две подставки для полотенец, стулья;

4.1.2.4. допустимо использование игровых площадок с уменьшенными размерами (при высоте от пола до ближайших светильников или потолка не менее 4 м): длина 12 м и ширина 6 м – для всеузбекских соревнований; длина 10,5 м и ширина 5 м – для областных соревнований; длина 9 м и ширина 4,5 м – для местных соревнований.

4.1.3. Необходимо также подготовить вспомогательные помещения в спорткомплексе:

раздевалки с душевыми кабинами отдельно для спортсменов и спортсменок;

хорошо проветриваемое помещение для переклеивания накладок;

комнаты отдыха для судей;

помещения для работы судейской коллегии (отдельно для главного судьи, главного секретаря, секретариата);

конференц-зал для совместной работы судей и тренеров-представителей во время проведения жеребьевок (или проведения брифинга судей);

пресс-центр;

кабинет врача;

комнату для работы контролеров ракеток.

#### **4.1.4. В игровом зале:**

установить стол главной судейской коллегии (ГСК) и разместить на нем табличку «Главная судейская коллегия»;

предусмотреть стол врача или медсестры и разместить на нем табличку «Врач» или опознавательный знак «Красный крест»;

обеспечить температуру в игровом зале не ниже + 15<sup>0</sup>С и не выше + 27<sup>0</sup>С.

4.1.5. Организовать оперативную информацию для участников и зрителей:

радиофицировать игровой зал и вспомогательные помещения спорткомплекса;

обеспечить телефонной или радиосвязью главного судью, главного секретаря, судью-информатора и секретариат;

разместить в фойе и игровом зале информационные щиты для вывешивания текущей информации о ходе соревнований, расписание

игр, расписание маршрутов автотранспорта и др. полезной информации.

4.1.6. Обеспечить дежурство служб по электроснабжению, отоплению, вентиляции, связи, уборке помещений, противопожарной безопасности и охране правопорядка.

## **4.2. Судейство соревнований**

4.2.1. Соревнования проводит судейская коллегия, в состав которой входят: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, заместители главного секретаря, судьи-диспетчеры, судьи-секретари, ведущие судьи, судьи-ассистенты, судьи-счетчики, судья-информатор, врач, комендант, менеджер комиссар (технический делегат).

4.2.2. Главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи и главного секретаря, врач (на правах заместителя главного судьи) составляют Главную судейскую коллегию (ГСК).

4.2.3. Персональный состав ГСК на узбекских и международных соревнованиях, проводимых на территории РУз, утверждается Комитетом судей и рефери ФНТУз.

4.2.3.1. В составе ГСК должно быть:

на республиканских соревнованиях – не менее 50% международных арбитров и судей высшей национальной категории;

на областных соревнованиях – не менее 50% судей национальной, республиканской категории и выше;

на местных соревнованиях – не менее 50% судей первой категории и выше.

4.2.4. Возраст ведущих судей на основных узбекских соревнованиях должен быть не менее:

15 лет для соревнований юношей;

16 лет для соревнований юниоров;

17 лет для молодежных соревнований;

18 лет для соревнований взрослых спортсменов.

4.2.5. Каждый судья обязан иметь нагрудный судейский значок и именное судейское удостоверение или сертификат, соответствующие его судейской категории, а также судейскую эмблему, соответствующую его функциональным обязанностям на данном соревновании.

4.2.6. Форма одежды судьи включает в себя: костюм темного цвета (пиджак и брюки), рубашку (с отложным воротником), темный галстук, сменную обувь (легкие туфли или кроссовки с подошвой, не оставляющей следов).

4.2.6.1. При температуре воздуха в игровом зале более 22°C по решению главного судьи, допустимо судейство без пиджаков.

4.2.6.2. На международных соревнованиях судья обязан иметь униформу: темно-синий пиджак, брюки цвета хаки, голубую рубашку, красный галстук, черные туфли или спортивную обувь черного цвета, черный ремень с маленькой пряжкой.

#### **4.2.7. Главный судья**

4.2.7.1. Назначенный для любых соревнований главный судья (имя и местонахождение которого должны быть известны всем участникам соревнований) отвечает за проведение соревнований в целом, а в частности – см. п. 3.3.1.

#### **4.2.7.2. Главный судья обязан:**

осуществлять контроль подготовки мест соревнований;  
проверять оснащение необходимым оборудованием игровой арены, помещений для работы судейской коллегии и мест для обслуживания участников;

докладывать в случае неподготовленности мест соревнований или неблагоприятных условий их проведения представителю оргкомитета для оперативного решения вопросов;

распределять обязанности между судьями – руководить работой судейской коллегии;

контролировать порядок своевременного выхода участников для встречи и следить за соблюдением расписания игр;

обеспечивать участников, зрителей и представителей СМИ информацией о ходе соревнований и их результатах;

представлять отчет в организацию, проводящую соревнования, и дать оценку работы судей.

4.2.7.3. Распоряжения главного судьи обязательны для всего состава судейской коллегии, тренеров-представителей и участников.

4.2.7.4. Главным судьей соревнований не может быть назначен тренер, имеющий судейскую категорию, чьи воспитанники принимают участие в данном турнире.

#### **4.2.8. Заместители главного судьи**

4.2.8.1. Заместители главного судьи отвечают за проведение соревнований на порученных им участках (по работе с судьями, по обеспечению порядка в зале, по организации церемоний открытия соревнований и награждения победителей, по контролю оборудования и инвентаря, в т. ч. контролю ракеток, по предоставлению свое-

временной информации, по соблюдению расписания, по контролю диспетчерской работы и т. д.).

#### **4.2.9. Главный секретарь**

##### **4.2.9.1. Главный секретарь обязан:**

проверить правильность оформления заявок;  
подготовить и обеспечить проведение жеребьевки;  
составить и довести до сведения тренеров-представителей расписание встреч, утвержденное главным судьей;  
вести протоколы заседаний главной судейской коллегии;  
оформлять распоряжения и решения главной судейской коллегии;  
принимать протесты и докладывать о них главному судье;  
оформлять протоколы и всю техническую документацию соревнований по установленным формам и образцам;  
обеспечивать своевременное внесение результатов встреч в информационные материалы о ходе соревнований;  
проверить наградную атрибутику;  
обеспечить занесение результатов встреч в личные карточки и классификационные билеты участников (по их просьбе);  
своевременно подготовить отчет главной судейской коллегии о соревнованиях по установленной форме;  
руководить работой подчиненных ему судей-секретарей и персоналом секретариата.

#### **4.2.10. Заместитель главного секретаря**

4.2.10.1. Заместители главного секретаря отвечают за своевременное оформление текущей документации на порученных им участках.

#### **4.2.11. Судья-секретарь**

4.2.11.1. Судья-секретарь работает под руководством главного секретаря и его заместителей на вверенных ему участках.

4.2.11.2. В его обязанности входит:

подготовка протоколов перед началом соревнований;  
проверка правильности оформления заполненных протоколов;  
подготовка наградной атрибутики для церемонии награждения;  
оформление информационных стендов текущими результатами;  
подготовка отчетной документации.



#### **4.2.12. Судья-диспетчер**

4.2.12.1. Судья-диспетчер работает под руководством главного судьи или его заместителя и отвечает за:

ведение и оформление протоколов личных и командных соревнований непосредственно в игровом зале, по ходу соревнований, на порученном ему участке (не более четырех игровых столов), а также оформляет другую необходимую документацию;

в командных соревнованиях перед началом каждого матча судья-диспетчер вместе с капитанами (представителями) команд с помощью жребия определяет право выбора расстановки игроков согласно протоколу матча;

при неявке капитана (представителя) одной команды в указанный срок право выбора расстановки предоставляют капитану (представителю), прибывшему вовремя, а для другой команды судья-диспетчер определяет расстановку по ее заявке;

если к указанному сроку не прибыли оба капитана (представителя), судья-диспетчер самостоятельно определяет расстановку по их заявкам.

#### **4.2.13. Ведущий судья**

4.2.13.1. Ведущего судью назначают во всех видах соревнований для проведения каждой отдельной встречи, и он контролирует игру на всем ее протяжении.

4.2.13.2. Ведущий судья обязан сидеть (или стоять при проведении парной встречи) в 2-3 м от игрового стола по линии сетки и только он полномочен решать вопросы, указанные в п. 3.3.2.3, п. 3.3.2.5, п. 3.3.2.8.

4.2.13.3. Проведение ведущим судьей встречи регламентировано в п. 3.4, п. 3.5.

4.2.13.4. Конкретные действия и жесты ведущего судьи в определенных игровых ситуациях также регламентированы (см. приложение 14).

4.2.13.5. Решение ведущего судьи по факту игры является окончательным.

#### **4.2.14. Судья-ассистент**

4.2.14.1. В помощь ведущему судье, как правило, во всех видах соревнований назначают судью-ассистента, который должен сидеть напротив ведущего судьи (с другой стороны игрового стола) по линии сетки и уполномочен решать вопросы, указанные в п.п. 3.3.2.4 – 3.3.2.7.

4.2.14.2. Конкретные действия и жесты судьи-ассистента в определенных игровых ситуациях также регламентированы (см. приложение 14).

4.2.14.3. Решение, принятое судьей-ассистентом в пределах его полномочий, является окончательным.

#### **4.2.15. Судья – счетчик ударов**

4.2.15.1. Судья – счетчик ударов назначается главным судьей или его заместителем для обслуживания одиночных (парных) встреч, в которых введено правило ускорения игры;

4.2.15.2. в его обязанности входит громко считать удары принимающего игрока (пары) от одного до тринадцати;

4.2.15.3. он должен стоять сбоку от столика судьи-ассистента.

#### **4.2.16. Врач**

4.2.16.1. Врач соревнований входит в состав главной судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинским вопросам, он обязан:

проверить наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям;

проконтролировать соответствие состояния места проведения соревнований, уровня размещения игроков, тренеров и судей санитарно-гигиеническим нормам, действующим в текущий период;

оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;

давать заключение о состоянии здоровья спортсменов и способности их продолжать соревнования.

#### **4.2.17. Судья-информатор**

4.2.17.1. Судью-информатора назначают для информирования участников и зрителей о ходе соревнований, он обязан:

быть в постоянном контакте с проводящей организацией с целью получения необходимой информации об игроках (дата рождения, имя и фамилия личного тренера, лучшие результаты);

заблаговременно получить в секретариате список участников и собрать сведения о них (место в классификации ФНТУз, Европы, мира и т. д.);

знакомить зрителей с участниками, сообщать результаты соревнований;

вести общую информацию о ходе соревнований;

принимать участие в подготовке и проведении церемонии открытия соревнований и награждения победителей и призеров соревнований.

4.2.17.2. Судья-информатор может делать объявления и давать информацию представителям СМИ и различных организаций только с разрешения главного судьи или его заместителя.

#### **4.2.18. Судья контролер ракеток**

4.2.18.1. Судью контролера ракеток назначают для осуществления выборочного контроля ракеток в соответствии с Регламентом проверки ракеток, рекомендованным ITTF (см. приложение 16), и согласно графику проверок, утвержденному главным судьей соревнований.

4.2.18.2. Свою деятельность он ведет под руководством заместителя главного судьи, ответственного за контроль ракеток, и в команде с другими контролерами, количество которых зависит от ранга соревнований и общего количества участников.

#### **4.2.18. Менеджер-комендант**

4.2.18.1. Менеджер комендант соревнований работает во взаимодействии с главным судьей или его заместителями, подчиняется главному судье или его заместителю и отвечает за:

своевременную подготовку и художественное оформление мест соревнований;

подготовку оборудования и помещений для обслуживания участников и работы судейской коллегии;

прием участников и зрителей;

порядок во время проведения соревнований.

#### **4.2.18.2. Комендант обеспечивает:**

игровые площадки соответствующим оборудованием и инвентарем;

работу обслуживающего персонала;

радиофикацию мест соревнований;

вспомогательные помещения всем необходимым;

игровой зал световым табло (где это возможно) и информационными щитами;

техническую подготовку церемонии открытия соревнований и награждения победителей и призеров соревнований;

взаимодействие с СМИ, в т. ч. с телевидением.

4.2.19. Комиссар (технический делегат)

4.2.19.1. Комиссар соревнований (технический делегат) назначается ФНТУз из состава судейского корпуса и выполняет следующие функции:

консультирует представителей организации, проводящей соревнования, по вопросам подготовки мест соревнований в соответствии с нормами и требованиями Правил;

оценивает степень готовности мест проведения соревнований, инфраструктуры и всех служб к началу соревнований;

контролирует работу должностных лиц (оргкомитета, судейской коллегии и т. д.); при оценке работы судей заполняет специальную форму (см. приложение 15);

определяет уровень проведения соревнований и дает оценку работы всем службам и конкретным исполнителям;

пишет отчет о соревнованиях в ФНТУз.

4.2.19.2. На крупных международных турнирах роль комиссара выполняет «супервайзер», назначаемый ITTF.

#### **4.2.20. Подготовка к работе судейской коллегии**

Для правильной и плодотворной работы судейской коллегии необходимо:

4.2.20.1. перед началом соревнований определить персональный состав ГСК и сформировать количественный состав судейской коллегии, исходя из ранга соревнований, количества столов, запланированной продолжительности соревнований и руководствуясь расчетом:

1 главный судья;

1 главный секретарь;

1 менеджер комиссар (технический делегат);

1 зам. главного судьи по работе в зале на 6 столов;

1 зам. главного судьи по работе с судьями;

1 зам. главного судьи по оборудованию;

1 зам. главного судьи по открытию и награждению;

1 зам. главного судьи по медицинскому обслуживанию (врач);

1 зам. главного судьи по контролю ракеток;

1 зам. главного секретаря на 6 столов;

1 судья-информатор;

1 судья-секретарь на 4 стола;

1 судья-диспетчер на 4 стола;

1 судья-контролер ракеток на 4 стола;

3 судьи на 1 стол (включая ведущего судью, судью-ассистента и судью –счетчика ударов);

При проведении соревнований в две смены (утром и вечером) и продолжительности смены более 5 часов количество судей удваивается (или пропорционально отработанному времени в два раза увеличивается их заработная плата).

4.2.20.2. Если перед началом соревнований не перечисляются средства за аренду спортсооружений, то при составлении сметы соревнований в нее включают матвознаграждение:

коменданта;

художника;

оператора персонального компьютера;

обслуживающего персонала (1 человек на 3 стола).

#### **4.2.20.3. Накануне соревнований следует:**

провести совещание судейской коллегии (брифинг), где познакомить судей с составом ГСК, с требованиями главного судьи на данных соревнованиях, показать служебные и вспомогательные помещения, комнату отдыха для судей;

на этом брифинге можно провести семинар для судей (с практическими занятиями со счетчиком, учебой правильному заполнению протоколов, которые будут использоваться на данных соревнованиях);

выдать судьям аккредитацию, другую полезную документацию (например, списки участников, перечень разрешенных накладок) и атрибутику;

спланировать работу судейских бригад и составить расписание их работы по сменам;

подготовить необходимые материалы, оборудование и принадлежности для работы секретариата.

### **4.3. Жеребьевка республиканских соревнований**

4.3.1. Если для жеребьевки соревнований не хватает исчерпывающей информации в пункте 3.6, то следует принимать во внимание следующее:

жеребьевка узбекских соревнований, включенных в календарь ФНТУз, проводится по рейтингу ФНТУз, действующему на момент проведения соревнований или (в исключительных случаях при участии в соревнованиях иностранных игроков, не имеющих рейтинг ФНТУз) по представленному «посевному листу», подготовленному к данным соревнованиям судьей по рейтингу ФНТУз;

рейтинг команды определяется по наибольшей сумме рейтинговых очков, того количества спортсменов команды, которое минимально возможно для участия в командном матче на данных соревнованиях;

рейтинг пары определяется по наибольшей сумме рейтинговых очков обоих партнеров, выступающих в данной паре.

4.3.2. Если соревнования проводятся по смешанной системе в 2 этапа (первый этап – игры в группах по круговой системе, второй этап – система с выбыванием), то жеребьевка проводится следующим образом:

4.3.2.1. рассеивание игроков на групповом этапе (метод «змейки»):

4.3.2.1.1. игроки с наивысшим рейтингом, заявленные для участия в данных соревнованиях, помещаются на первые места в таблицах групп в порядке убывания их рейтинга. Игрок, имеющий наивысший рейтинг – в первую группу, игрок, имеющий второй рейтинг – во вторую группу и т. д. до окончания количества групп.

4.3.2.1.2. игрок, имеющий рейтинг, следующий по убыванию за игроком, который был помещен первым в группу с последним порядковым номером, должен быть помещен под вторым номером в эту же группу; игрок, следующий по рейтингу, помещается под вторым номером в группу, предыдущую последней, и т. д.

4.3.2.1.3. игрок, имеющий рейтинг, следующий по убыванию за игроком, который был помещен вторым в первую группу, должен быть помещен под третьим номером в эту же группу; игрок, следующий по рейтингу, помещается под третьим номером во вторую группу и т. д.

4.3.2.1.4. Рассеивание по принципу, указанному в п. 4.3.2.1.1 – 4.3.2.1.3, проводится до тех пор, пока в заявках остаются игроки, имеющие рейтинг ФНТУз; игроки, не имеющие рейтинга ФНТУз, рассеиваются в последнюю очередь жребием на не занятые места в группах.

4.3.2.1.5. В групповых соревнованиях участники одного и той же области РУз численностью до количества групп должны быть рассеяны в разные группы. Если при этом нарушается принцип п. 4.3.2.1.1 – 4.3.2.1.4, то игрок должен быть помещен в следующую (или предыдущую) группу, где нет игроков данного региона, под этим же посевным номером.

4.3.2.1.6. Пункт 4.3.2.1.5 является приоритетным в отношении пунктов 4.3.1.2. – 4.3.1.4.

4.3.3. Рассеивание спортсменов при системе с выбыванием после предварительных (групповых) игр, если в финальную часть из каждой группы выходит не один, а два или более игроков:

4.3.3.1. игрок, занявший первое место в первой группе, должен быть помещен наверх первой половины сетки; игрок, занявший первое место во второй группе, должен быть помещен в низ второй половины сетки; все другие игроки, занявшие в своих группах первые места, должны быть распределены жребием на определенные места сетки следующим образом:

4.3.3.1.1. игроки, занявшие первые места в третьей и четвертых группах, должны быть распределены жребием между низом первой половины сетки и верхом второй его половины;

4.3.3.1.2. Игроки, занявшие первые места в группах с пятой по восьмую, должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров четвертей сетки и верхними местами четных номеров ее четвертей;

4.3.3.1.3. игроки, занявшие первые места в группах с девятой по шестнадцатую, должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров восьмых частей сетки и верхними местами четных номеров ее восьмых частей;

4.3.3.1.4. игроки, занявшие первые места в группах с семнадцатой по тридцать вторую, должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров шестнадцатых частей сетки и верхними местами четных номеров ее шестнадцатых частей.

4.3.3.2. игроки, занявшие в группе вторые места, должны быть распределены жребием в другую половину сетки от игроков, занявших в их группах первые места, на определенные места следующим образом:

4.3.3.2.1. при четырех предварительных группах они должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров четвертей сетки и верхними местами четных номеров ее четвертей;

4.3.3.2.2. при восьми предварительных группах они должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров восьмых частей сетки и верхними местами четных номеров ее восьмых частей;

4.3.3.2.3. при шестнадцати предварительных группах они должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров шестнадцатых частей сетки и верхними местами четных номеров ее шестнадцатых частей;

4.3.3.2.4. при тридцати двух предварительных группах они должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров тридцать вторых частей сетки и верхними местами четных номеров ее тридцать вторых частей;

4.3.3.3. Игроки, занявшие в группе третьи места, должны быть распределены жребием в одну половину сетки, но в другую четверть, с игроками, занявшими в их группах вторые места, на определенные места следующим образом:

4.3.3.3.1. при четырех предварительных группах они должны быть распределены жребием между верхними местами нечетных номеров четвертей сетки и нижними местами четных номеров ее четвертей;

4.3.3.3.2. при восьми предварительных группах они должны быть распределены жребием между верхними местами нечетных номеров восьмью частей сетки и нижними местами четных номеров ее восьмью частей;

4.3.3.3.3. при шестнадцати предварительных группах они должны быть распределены жребием между верхними местами нечетных номеров шестнадцати частей сетки и нижними местами четных номеров ее шестнадцати частей;

4.3.3.3.4. при тридцати двух предварительных группах они должны быть распределены жребием между верхними местами нечетных номеров тридцать вторых частей сетки и нижними местами четных номеров ее тридцать вторых частей

4.3.3.4. Игроки, занявшие в группе четвертые места, должны быть распределены жребием в одну половину сетки, но в другую четверть, с игроками, занявшими в их группах первые места, на определенные места следующим образом:

4.3.3.4.1. при четырех предварительных группах они должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров восьмью частей сетки и верхними местами четных номеров ее восьмью частей;

4.3.3.4.2. при восьми предварительных группах, они должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров шестнадцати частей сетки и верхними местами четных номеров ее шестнадцати частей;

4.3.3.4.3. при шестнадцати предварительных группах они должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров тридцать вторых частей сетки и верхними местами четных номеров ее тридцать вторых частей;

4.3.3.4.4. при тридцати двух предварительных группах они должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров шестьдесят четвертых частей сетки и верхними местами четных номеров ее шестьдесят четвертых частей.

4.3.3.5. Игроки (команды, пары) одной области РУз должны быть жребием распределены в сетке максимально удаленно друг от друга согласно пунктам 3.6.3.3. – 3.6.3.5, насколько это позволяет выполнение пунктов 4.3.3 – 4.3.3.4.4, которое является приоритетным в данный момент.



# ТИПОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ

**О проведении открытого первенства ТОСДЮШОР № 1 Ташобласти по настольному теннису среди учащихся 2003-2004 гг. р. из г. Ташкента, г. Самарканда, г. Ферганы, пос. Газалкент, пос. Майского.**

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- популяризация настольного тенниса среди детей и подростков;
- повышение спортивного мастерства участников;
- выявление сильнейших спортсменов;
- пропаганда здорового образа жизни.

## **2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся в г. Чирчике 19 февраля 2020 г. на базе **ТОСДЮШОР № 1**. Начало соревнований в 11 часов.

## **3. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ**

Общее руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляется судейской коллегией **ТОСДЮШОР № 1**. Непосредственное руководство соревнованиями осуществляется главной судейской коллегией.

## **4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся, имеющие допуск врача. Форма – шорты, футболка темного цвета. Участники соревнований, не имеющие формы, к соревнованиям не допускаются.

## **5. СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся в личном разряде по круговой системе. Жеребьевка участников проводится 19 февраля 2020 г. в **ТОСДЮШОР № 1**.

## **6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ**

Победители соревнований определяются в каждой возрастной группе участников среди юношей и девушек по наибольшему количеству набранных очков. В случае равенства очков у двух участников победитель определяется по личной встрече.

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призеры соревнований награждаются дипломами, ценными призами.

## **8. РАСХОДЫ**

Расходы, связанные с подготовкой и проведением соревнований, относятся за счет средств **ТОСДЮШОР № 1**.

## **9. ЗАЯВКИ**

Заявки на участие в соревнованиях подаются в судейскую коллегию по адресу: г. Чирчик, ул. Абая, д. 20, **ТОСДЮШОР № 1** до 11 часов. 19 февраля 2020 г.

## **Кодекс поведения судей на соревнованиях ФНТР**

### **1. Судьи ФНТР**

1.1. Судьи, особенно в униформе, являются посланниками спорта, ФНТР и их регионов. На соревнованиях они являются гостями принимающей организации – хозяйки соревнований и должны уважать ее традиции и социальные обычаи. Данные рекомендации, которые не являются исчерпывающими, отмечают аспекты поведения, которым должно быть уделено особое внимание.

### **2. Судьи ФНТР должны**

2.1. Знать и понимать все Правила, обязанности и процедуры, относящиеся к соревнованиям, которые они обслуживают.

2.2. Быть в хорошей физической форме, иметь нормальный слух и нормальное зрение – либо природное, либо скорректированное.

2.3. Носить соответствующую форму, иметь опрятный внешний вид и соблюдать личную гигиену.

2.4. Быть готовыми выполнить любые поручения.

2.5. Строго придерживаться нейтральности и избегать любых отношений с игроками или тренерами, которые могут вызвать сомнения в непредвзятости судей.

2.6. Докладывать по всем вопросам, не относящимся к выполнению прямых обязанностей, главному судье или его заместителям.

2.7. Во всех вопросах вести себя профессионально и этично, уважая полномочия и интересы главного судьи, организаторов, других официальных лиц турнира, игроков и зрителей.

### **3. Судьи ФНТР не должны**

3.1. Обсуждать турнирные или другие моменты, относящиеся к их обязанностям, с игроками, зрителями или прессой. Следует адресовать все подобные вопросы главному судье или организационному комитету.

3.2. Принимать личные подарки от игроков, тренеров и команд, кроме сувениров незначительной ценности. Подарки от принимающей организации, предназначенные для всех официальных лиц, могут быть приняты.

3.3. Употреблять алкогольные напитки или принимать лекарства, которые замедляют реакцию в день работы в качестве судьи.

3.4. Публично критиковать других судей или каким-либо другим образом наносить ущерб репутации спорта.

3.5. ФНТР требует от своих сертифицированных судей, официальных лиц, обслуживающих соревнования под эгидой ФНТР, высоких стандартов работы и поведения, а те в свою очередь вправе требовать этого от игроков и тренеров.

*Аккредитованные судьи ФНТР, не выполняющие вышеуказанные требования, могут быть подвергнуты официальным дисциплинарным взысканиям.*

**Обязуюсь выполнять перечисленные пункты данного кодекса**

\_\_\_\_\_ (Дата)

\_\_\_\_\_ (подпись, Ф. И. О.)

Приложение № 2

к учебнику  
Типовая форма инд. карты теннисиста  
**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА**  
теннисиста

\_\_\_\_\_ (наименование организации)

Дата заполнения \_\_\_\_\_  
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Резус \_\_\_\_\_ Группа крови \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Место учебы \_\_\_\_\_

Курс, класс \_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_ избранным видом спорта \_\_\_\_\_

Каким видам спорта преимущественно занимается \_\_\_\_\_

Сколько времени \_\_\_\_\_

Какими видами спорта занимался \_\_\_\_\_

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях \_\_\_\_\_

Разряд (звание) \_\_\_\_\_

( дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства \_\_\_\_\_ Район (город) \_\_\_\_\_

Жилищные условия \_\_\_\_\_ Режим питания \_\_\_\_\_

Перенесенные: а) болезни \_\_\_\_\_

б) травмы \_\_\_\_\_

в) операции \_\_\_\_\_

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет \_\_\_\_\_ по штук \_\_\_\_\_ в день, не курит (подчеркнуть)

<b>Антропометрические данные</b>								
Показатели	1-е обследование		2-е обследование		3-е обследование		4-е обследование	
	(дата осмотра) возраст	оценка*	(дата осмотра) возраст	оценка*	(дата осмотра) возраст	оценка*	(дата осмотра) возраст	оценка*
<b>Масса тела (кг)</b>								
<b>Рост стоя, см</b>								
<b>Окружность грудной клетки (см)</b>	вдох							
	выдох							
	пауза							
	размах							
<b>ЖЕЛ (смЗ)</b>								
<b>Мышечная сила (кг)</b>	пр. кисть							
	лев. кисть							
	становая							
<b>Данные наружного осмотра</b>								
Кожаные покровы								
Видимые слизистые								
Лимф. система								
Жироотложение								
Мускулатура								
Сост. грыж. ворот								
<b>Формы грудной клетки, спины, стоп, ног</b>								
Грудная клетка								
Спина								
Стопа								
Ноги								

### Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е Обследо- вание	2-е Обследо- вание	3-е Обследо- вание	4-е Обследо- вание
	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

### Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е обсле- дование	2-е обсле- дование	3-е обсле- дование	4-е обсле- дование
	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце, (границы, попереч- ник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

## Функциональная проба

Показатели		1-е обследование			2-е обследование			3-е обследование			4-е обследование		
		(дата осмотра)			(дата осмотра)			(дата осмотра)			(дата осмотра)		
До физической нагрузки	Частота дыхания разы в мин.												
	Частота пульса, разы в мин.												
	Характер пульса												
	Артериальное давление, мм рт. Ст.												
После физической нагрузки	пульс	10											
	20												
	30												
	40												
	50												
	60												
	Частота дыхания, разы в мин.												
	Частота пульса, разы в мин.												
Характер пульса													
Аускультация легких	стоя												
	лёжа												
Аускультация сердца	стоя												
	лёжа												

## Заключение

<b>Физическое развитие</b>				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по дзюдо				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

## Физическая подготовка учащегося-теннисиста

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты
		Общая							Специальная	Кол-во		
		Бег на 30 м, сек.	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого мяча на дальность, м	Челночный бег 3x10 м, сек.	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Бег на 1000 м, сек.	Тренировочных дней/занятий	
<b>При зачислении в СШИОР</b>												
<b>Учебно-тренировочный этап</b>												
1 год обучения												
2 год обучения												
3 год обучения												
<b>Этап спортивного совершенствования</b>												
1 год обучения												
2 год обучения												
3 год обучения												

Типовая форма  
**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА**  
 теннисиста

\_\_\_\_\_ (наименование ДЮСШ, СДЮШОР, СШИОР)

Дата заполнения \_\_\_\_\_  
 (год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Резус \_\_\_\_\_ Группа крови \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Место \_\_\_\_\_ учебы \_\_\_\_\_

Курс, класс \_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_ избранным видом спорта \_\_\_\_\_

Каким видам спорта преимущественно занимается \_\_\_\_\_

Сколько времени \_\_\_\_\_

Какими видами спорта занимался \_\_\_\_\_

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях \_\_\_\_\_

Разряд (звание) \_\_\_\_\_

(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства \_\_\_\_\_ Район (город) \_\_\_\_\_

Жилищные условия \_\_\_\_\_ Режим питания \_\_\_\_\_

Перенесенные: а) болезни \_\_\_\_\_

б) травмы \_\_\_\_\_

в) операции \_\_\_\_\_

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет \_\_\_\_\_ по штук \_\_\_\_\_ в день, не курит

(подчеркнуть)



**Манзура Иноятова, мастер спорта международного класса** по настольному теннису, член национальной команды Узбекистана 1994-2010 гг. Неоднократный чемпион и призер страны 1998-2008 гг. Чемпион Универсиады Узбекистана-2002, бронзовый призер Универсиады Узбекистана-2004 г. Победитель и призер международных соревнований по настольному теннису 2000-2006 гг. Победитель олимпийского отборочного турнира в Душанбе, 2004 г. Участница XXVIII Олимпийских игр в Афины.

С ее именем связаны все международные успехи сборной команды независимого Узбекистана

1995 год – Исламские игры в Пакистане, первое место.

1998 год – Всемирные юношеские игры в Москве (М Иноятова – С. Саидходжаева), третье место.

2001 г. Всемирный фестиваль (М Иноятова – С. Саидходжаева), первое место.

1999 – 2002 гг. – Всемирный юношеский фестиваль в Стокгольме, первое место.

2002 год – международный турнир стран Балтии и СНГ в Подольске, третье место.

2002-2008 гг. международные турниры категории «А» в Италии, Франции, Словакии в составе М. Иноятовой, Н. Сотволдиевой, А. Шириевой, Т. Шириев – первое место.

2004 г. – Всемирный фестиваль, Саидходжаева С. – первое место.

2005 год чемпионат мира во втором дивизионе в Катаре, первое место.

2007-2008 гг мировой юношеский сателлит, Дубай и Египет, третье место.

2004 г. – XXVIII Олимпийские игры, Афины, 32 место.

К большому сожалению любителей настольного тенниса Узбекистана Манзура свою спортивную карьеру очень рано завершила.

Манзура Иноятова родилась в Навоинском районе Бухарской области. В секцию настольного тенниса Манзуру привела старшая сестра, когда Манзуре исполнилось 12 лет.

После годичных тренировок Манзуру включили в состав сборной команды школьников района по настольному теннису для участия в чемпионате Бухарской области. По итогам этих соревнований специалисты ее заметили и она была включена в состав сборной команды Бухарской области для участия в спартакиаде школьников Узбекистана по настольному теннису.

Спортивный талант Манзуры полностью раскрылся, когда она переехала в Ташкентскую область и начала тренироваться в одной из веду-

щих школ тенниса в Узбекистане, колхоза «Политотдел» Ташкентской области.

Манзура Иноятова в 2001г. поступает на факультет международных экономических отношений Ташкентского государственного института востоковедения и его успешно оканчивает в 2007 году.

**И в заключение...** Дочитав эту книгу, вы уже знаете о настольном теннисе практически все и готовы выходить к столу.

Но не надо рассчитывать на то, что вы сразу же станете всех обыгрывать, нет! Прежде всего надо тренироваться, стараться выполнять все методические рекомендации, следить за своими ошибками в технике и исправлять их. Во время тренировки постоянно воспитывайте у себя такие важные качества, как трудолюбие, дисциплинированность, сознательность. Играя на счет, не рассчитывайте на быструю и легкую победу, но и не настраивайте себя на проигрыш. Старайтесь на соревнованиях играть так же смело, уверенно и спокойно, как и на тренировке.

Умейте бороться до конца, не сдавать своих позиций ни при каких обстоятельствах, даже если соперник намного сильнее, старайтесь следить не только за полетом мяча, но и за действиями соперника.

Не ослабляйте внимания, когда ведете в счете. Часто бывает, что, уверовав в победу и успокоившись, даже очень опытные игроки проигрывают, казалось бы, уже завершённые партии.

Ни после выигрыша, ни после проигрыша очка не выражайте слишком бурно свои эмоции – это мешает игре, чрезмерные радость и огорчение сказываются на результате матча. Умейте сдерживать свои чувства, в любых игровых ситуациях оставайтесь спокойным и собранным.

В случае неудачи не возлагайте вину на других, ищите причины только в себе. Будьте сильным, умейте признавать себя побежденным, но не роняйте своего достоинства.

Одержав победу над соперником, не хвастайтесь своими успехами. Бурное выражение своих эмоций при выигрыше не тактично по отношению к проигравшему. Умейте дружить. Уважайте своего партнера независимо от того, сильно или слабо он играет. Не играйте небрежно, если он слабо играет, но и не бойтесь проиграть сильному. Будьте честным по отношению к сопернику, умейте признать свою ошибку, даже если ее никто не заметил. С любым соперником надо играть в полную силу. Помните, что противник так же хитер, как и вы, и тоже хочет выиграть.

Знайте, что самый богатый и самый прочный опыт – собственный. Старайтесь объективно анализировать действия соперника и свои, делайте правильные выводы. Если заметили ошибку, тут же исправьте, только так можно добиться успехов в любом деле.

## Рекомендуемая литература

1. «Закон об образовании Республики Узбекистан».- Ташкент, 1999.
2. «Национальная программа о подготовке кадров».- Ташкент, 1999.
3. «Закон о физической культуре и спорте Республики Узбекистан».- Ташкент, 2015.
4. «О дальнейшем совершенствовании массового физического воспитания и спорта в Республике Узбекистан», постановление КМ РУз.от 2020 г., № 5927.
5. **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ШКОЛ- ИНТЕРНАТОВ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА. - ТАШКЕНТ,2019**
6. Азимов И. «Физиология спорта».- Ташкент, 2019.
7. Гуревич И. «Упражнения для моделирования круговой тренировки», Минск, 2010.
8. Комиссия по правилам «Настольный теннис».- Москва, 2008.
9. Кун Л. «Всеобщая история физической культуры и спорта» Москва,1998.
10. Минаев Б. «Основы методики физического воспитания» Москва-1998.
11. Моргунова И. И. «Настольный теннис и методика обучения». – Ташкент, 2013.
12. Озолин Н. «Настольная книга тренера» – Москва, 2004.
13. Редакционная коллегия «Олимпийской энциклопедии». – Москва, 2008.
14. Редакционная коллегия «Педагогики», «Энциклопедического словаря юного спортсмена».- Москва, 1994.
15. Филин В. «Основы юношеского спорта».- Москва, 2010.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
I Глава	
1.2. История возникновения и развития в мире настольного тенниса	9
Настольный теннис в Узбекистане	26
II Глава Обучение	30
2.1. Структура тренировочных занятий	30
2.2. Основы обучения	33
2.3. Совершенствование техники	35
2.4. Содержания учебно-тренировочных занятий	37
2.5. Совершенствование тактики	38
2.6. Обеспечения безопасности на занятиях	40
2.7. Методические указания	42
III Глава. Планирование	
3.1. Учет возрастных характеристик при планировании	44
3.2. Планирование спортивной тренировки	46
3.3. Методические указания	50
IV Глава. Особенности подготовки, повышение спортивного мастерства	
4.1. Теоретическая подготовка	52
4.1.2. Общие основы теории	52
4.2. Физическая подготовка	53
4.3. Психологическая и морально-волевая подготовка	60
4.4. Техничко-тактическая подготовка	62
4.4.1. Техничко-тактическая подготовка	63
4.4.2. Основы тактики и техники	67
V Глава. Педагогический и врачебный контроль	86
1. Педагогический контроль	86
VI Глава. Комплекс вспомогательных упражнений для теннисистов	94
VII Глава. Разработка типового кружкового занятия	112
VIII Глава. Правила соревнования	
8.1. Организация и проведение соревнований	182
8.2. Виды соревнований	185
8.3. Участники и допуск к соревнованиям	186
8.4. Права и обязанности участника	186
8.5. Представитель (тренер) и капитан команды	189
2. Правила игры	190
3. Предписания для международных соревнований	198

3.2. Оборудование и игровые условия	200
3.6. Жеребьевка	214
3.8. Международная юрисдикция	222
4.2.7. Главный судья	227
4.2.9. Главный секретарь	228
4.2.13. Ведущий судья	229
4.2.16. Врач	230
4.2.17. Судья-информатор	230
4.2.18. Судья – контролер ракеток	131
4.2.18. Менеджер комендант	231
4.2.20. Подготовка к работе судейской коллегии	232
Типовое положение о соревновании	237
Кодекс поведения судей на соревнованиях ФНТ	238
Приложения к учебнику	239
Рекомендуемая литература	247
Оглавление	248







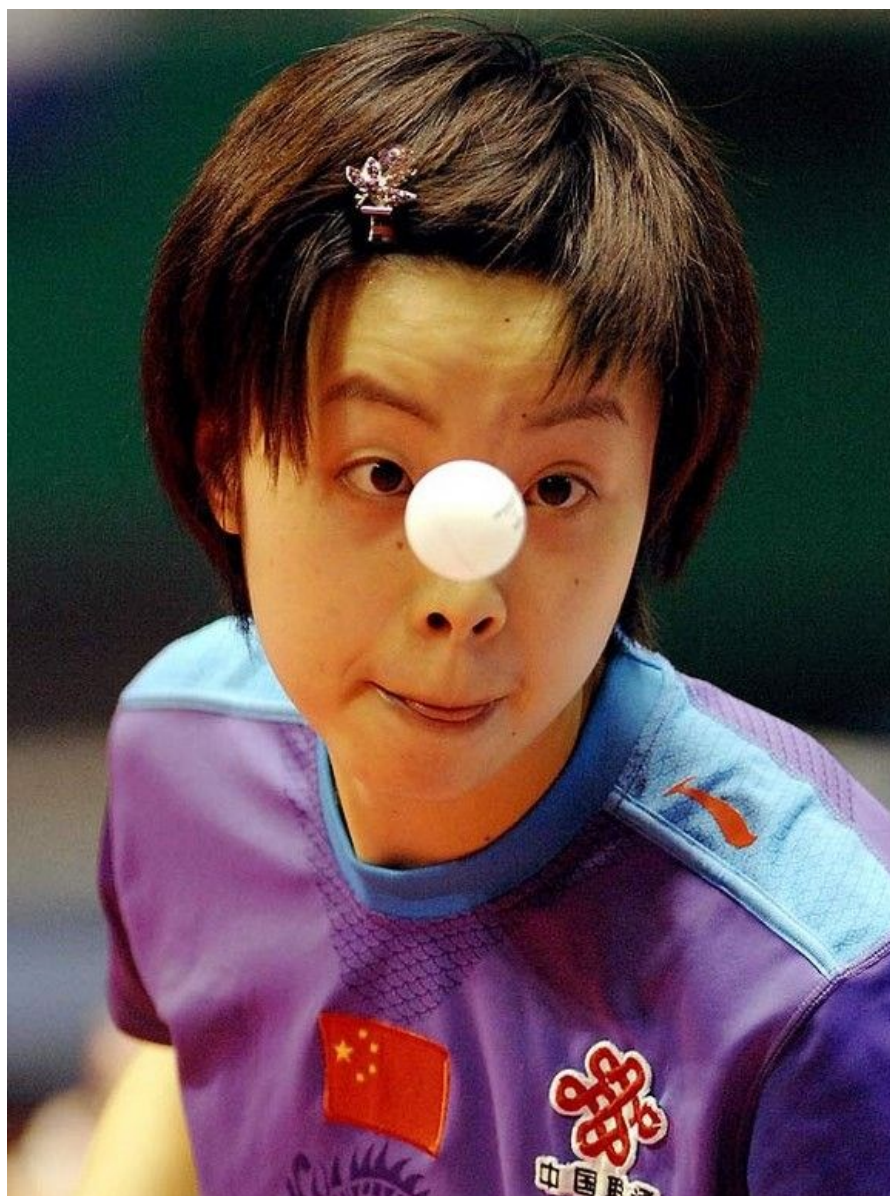












Этот учебник “Настольный теннис” охватывает много интересного об истории развития настольного тенниса, в Узбекистане и в Мире. Этот вид спорта является одним из популярным видом спорта в Азии, а также западном полушарий земли. Здесь вы найдете методики обучения, терминологии данного вида спорта.

**Ашур Назарович Нормурадов**

# **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Редактор: ***Воронова Т.А.***

Тех. редактор: ***Асадов У.Н.***

Верстка: ***Хамитов М.А.***

**Лицензия редакции № 001734, 12.04.2021 г.**

Подписано к печати 10.03.2021 г.  
Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, шрифт «Peterburg»,  
Офсетная бумага  
Объём 8,5 п.л. Тираж 200 экз. заказ № 70  
Издательство «UMID DESIGN»  
Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»  
г. Ташкент, улица Навои, 22