

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)

Кафедра теории и методики спортивных игр

И.С. Конашков, К.В. Прохорова

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ИСТОРИЯ, ТЕХНИКА,
ТАКТИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
СОРЕВНОВАНИЙ**

Учебное пособие

Смоленск
2025

УДК 796.386
ББК 75.577.6я73
К 64

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
Врио заведующего кафедрой теории и методики футбола
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
Биткин В.М.

Рекомендовано методическим советом ФГБОУ ВО «СГУС»

К 64 Конашков И.С. Настольный теннис: история, техника, тактика, организация и проведение соревнований: учебное пособие / Авторы-составители И.С. Конашков, К.В. Прохорова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2025. – 101 с.

Данное учебное пособие разработано в соответствии с действующим образовательным стандартом и потребностями специалистов в методическом сопровождении учебных и тренировочных занятий в виде спорта «Настольный теннис». В учебном пособии рассматриваются и обобщены основные особенности технических и тактических действий, а также правила игры в настольном теннисе. Учебное пособие предназначено для студентов вузов специализирующихся и желающих заниматься настольным теннисом.

Содержание учебного пособия соответствует программным требованиям и теоретическому и практическому материалу подготовки бакалавров в высших учебных заведениях по направлению 49.03.04 «Спорт».

© И.С. Конашков, 2025
© К.В. Прохорова, 2025
© ФГБОУ ВО «СГУС», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ.	6
ГЛАВА 2. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.....	10
2.1. История развития настольного тенниса в мире.	10
2.2. История развития настольного тенниса в Китае.....	12
2.3. История развития настольного тенниса в СССР и России.	15
ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ ИГРЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	20
3.1. Действия теннисиста по анатомическим частям тела человека.....	20
3.2. Способы держания ракетки.....	21
3.3. Виды ударов в настольном теннисе.	25
3.4. Стойки и передвижения в настольном теннисе.	30
3.5. Виды подач в настольном теннисе.....	32
3.5.1. Характеристика подачи.	32
3.5.2. Классификация подач.	35
ГЛАВА 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИКИ ИГРЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	41
4.1. Тактика одиночных игр.	41
4.2. Тактика парных игр.....	44
4.3. Игры и соревновательные формы упражнений.	45
4.4. Тренажёры в настольном теннисе.	48
4.5. Особенности обучения на этапе совершенствования техники.....	50
ГЛАВА 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	53
5.1. Виды соревнований.....	53
5.2. Допуск и обязанности участников соревнований.....	54
5.2.1. Руководство проведением соревнований.	56
5.3. Права и обязанности главной судейской коллегии.	58
5.4. Права и обязанности игроков.....	63
5.4.1. Документы для проведения соревнований.....	67
5.4.2. Действия судей на поведение участников соревнований.	68
5.5. Основные жесты судей.	74
ГЛАВА 6. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ	77
6.1. Основные термины и понятия.	77
6.2. История возникновения настольного тенниса.	77
6.3. Техника игры в настольном теннисе.....	77
6.4. Тактика игры в настольном теннисе	78
6.5. Организация и проведение соревнований.	78

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	79
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	83

ВВЕДЕНИЕ

Вот уже более ста лет настольный теннис является главной и самой популярной спортивной игрой на планете.

Настольный теннис является общедоступным и популярным видом спорта в нашей стране, которым увлекаются все, от мала до велика. Им занимаются в школах, лицеях, университетах, колледжах, на предприятиях и везде, где есть условия. Настольный теннис особенно широко культивируется в университетах и входит в программы физического воспитания в качестве специального курса или спортивной специальности. В то же время многие студенты впервые участвуют в занятиях по настольному теннису только со студенческой скамьи, а к окончанию института успешно играют.

При отсутствии необходимой теоретической поддержки в виде разработки теории и методики тренировок вид спорта не может нормально развиваться. Была предпринята попытка представить информацию о настольном теннисе в удобной для изучения форме.

В пособии описаны основы технологии, начальное обучение технике выполнения упражнений, методики обучения настольному теннису и основные средства физической подготовки теннисистов. Данное пособие предназначено для студентов, которые хотят учиться в университете и заниматься настольным теннисом. Цель данного пособия - помочь учащимся в кратчайшие сроки овладеть техникой игры в настольный теннис. Данная работа позволяет разнообразить ваши занятия с помощью множества новых средств обучения. Особенностью данного пособия является подробное описание постепенного освоения технологии.

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Важную роль в развитии вида спорта играет терминология. Однако до сих пор авторы публикаций и тренеры-практики истолковывают когда-то сложившиеся и применяемые ранее специфические термины по-разному. В настольном теннисе игрокам, тренерам и судьям для лучшего понимания друг друга рекомендуется пользоваться терминологией, общепринятой в данном виде спорта.

Настольный теннис – индивидуальная спортивная игра, которая вводится по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками ракетками и мячом на специальном теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем 2 очка.

Мяч – спортивный снаряд (инвентарь), используемый для перебивания (отбивания) ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса – шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета.

Ракетка – спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу (главная принадлежность игры теннисиста). Ракетка, как, правило, состоит из деревянного основания и различных накладок. Основание ракетки (сплошное, одинаковой толщины), может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны – со стороны ладони и тыльной стороны – со стороны внешней части кисти и ребро ракетки.

Часть ракетки, расположенная около ручки, которая обхватывается пальцами, называется «ШЕЙКОЙ РАКЕТКИ».

Накладка – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки.

Накладки могут быть однослойные, (жесткая ракетка), либо двухслойные – сэндвич (мягкая ракетка): нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, которая может быть наклеена пупырышками наружу (прямой сэндвич) или пупырышками внутрь (гладкий или обратный сэндвич). С разных сторон ракетки накладки должны быть обязательно разного цвета красного и черного, не зависимо от того одного они типа или разные. Средний вес ракетки 160-180 граммов.

Теннисный стол – спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Представляет собой специальный стол прямоугольной формы (длина 274 см, ширина 152,5 см, высота 76 см от пола или земли), предназначенный для игры в настольный теннис. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Посередине стол разделяется сеткой. Стол может состоять из двух равных половин. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. Обычно столы бывают

темно-зеленного и синего цветов. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины – поле подачи. На поверхности стола дефекты – не допустимы.

Сетка – инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки:

- хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

Счетчик – приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

Игровая площадка – место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Условно по глубине различают три игровые зоны: ближнюю до 1,5 м от стола, среднюю и дальнюю – свыше 3-х метров, по ширине – правая, левая, центральная (средняя).

Спортивная форма – костюм тренировочный, обувь, носки, полотенце, чехол для ракетки, спортивная сумка, все, что необходимо спортсмену для игры. Требования к цвету, чистоте и удобности определены в правилах соревнований.

Тренажёры – специальные приспособления и устройства, способствующие совершенствованию техники в тренировочных условиях – работы, диски (ролики), стенки - отражатели, мишени, специальные ракетки и т. п.

Соревнования – различные по характеру деятельности, масштабу и целям, специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантогонического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в виде спорта настольный теннис. Соревнования бывают личные, командные и лично-командные и состоит из встреч одиночных – мужских и женских, и парных: мужских, женских и смешанных.

Командные соревнования – состязания (соревнования) между командами, когда результат отдельных участников засчитывают только команде. Командное соревнование состоит из определенного количества встреч.

Лично-командные соревнования – состязания (соревнования), в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

Личные соревнования – состязания, в которых разыгрывается только личное первенство.

Матч – спортивная встреча в командном или личном соревновании, серия встреч между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и (как правило) персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

Встреча – игра в личных соревнованиях, может состоять из трех, пяти и более партий.

Партия (сет) – часть встречи, за время которой один из соперников должен набрать 11 очков при преимуществе не менее чем в два очка.

Парная встреча – игра в личных соревнованиях два против двух, где удары выполняют игроками в каждой паре поочередно.

Очко – розыгрыш мяча, результат которого засчитан (засчитанный результат заканчивающегося розыгрыша). Очко присуждается спортсмену, если его соперник совершает ошибку во время розыгрыша.

Ошибка – умышленное допущенное игроком или неумышленное, вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических и тактических приемов, а также нарушение правил игры.

Розыгрыш очка – период времени, когда мяч находится в игре, ведется путем попеременного отбивания мяча через сетку с одной стороны стола на другую, пока мяч находится в игре (период борьбы за очко).

Судья – лицо назначенное контролировать встречу (ассистент судьи помогает ему в определенных вопросах).

Судья-ассистент – лицо, назначенное содействовать судье в принятии определенных решений.

Мяч в игре – период времени, с момента нахождения мяча на неподвижной ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока он находящейся в руке, или руки с ракеткой ниже запястья или же до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен очком.

Переигровка – розыгрыш мяча, результат которого не засчитан.

Рука с ракеткой – рука, держащая ракетку. Свободная рука – рука без ракетки.

Игрок ударяет мяч, если он касается мяча своей ракеткой, держа ее рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

Игрок мешает мячу, если он, а также что-либо из того, что он надевает или носит, касается мяча в игре, пока мяч не пролетел позади его концевой линии, не задев половины стола этого игрока после того, как мяч последний раз был отбит соперником.

Прием – отдельное действие, движение, способ обработки мяча, или осуществления какой-либо цели.

Технический прием – способ обработки мяча с помощью рациональных действий сходных по структуре и направленных на решение одностипных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер.

Тактический прием – определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

Технико-тактический прием – отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение как технической, так и тактической задачи.

Подача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он в начале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

Хватка – способ держание ракетки.

Концевая линия – считается продолжающей бесконечно в обоих направлениях (влево и право от стола).

Подающий – игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше, т. е. выполнить подачу.

Принимающий – игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

Понятие игрок «надевает» или «носит» включает в себя все, что на нем было надето или что он носил в начале розыгрыша.

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 стола.

Ассоциация или организация – объединение лиц или учреждений одного рода деятельности. Общественное объединение или государственное учреждение.

ГЛАВА 2. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

2.1 История развития настольного тенниса в мире

Настольный теннис (пинг-понг) – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза.

Поскольку в настольный теннис играют на всех континентах, а не только в Азии, никто не может точно сказать, когда и где впервые зародилась эта популярнейшая игра.

Большинство специалистов считают, что настольный теннис впервые появился в Англии как разновидность королевского тенниса. Возможно также, что он появился в США, Индии и Южной Африке (есть предположение, что в двух последних странах настольным теннисом начали заниматься британские офицеры, находившиеся в командировке). Настольный теннис появился, вероятно, в конце XIX века. В то время не существовало четких правил. Мяч делался из струны, сеткой служила разложенная на столе книга, а ракеткой – картон.

Игра стала популярной в конце XIX века, в 80-е годы, когда конкуренция между производителями инвентаря привела к значительному усовершенствованию ракеток и мячей. Основным производителем была американская фабрика Parker Brothers в штате Массачусетс. Эта фабрика производила все необходимое для игры в "комнатный теннис" и экспортировала в Великобританию. Однако британские компании, такие как Auger (рекламировавшая этот вид спорта как "миниатюрный теннис на газоне"), получили собственные патенты. Мячи часто изготавливались из резины или пробки и зашивались в ткань. Ракетки не были стандартизированы (кстати, ракетки до сих пор изготавливаются самых разных форм, размеров и материалов).

Несомненно, главным усовершенствованием стал полый мяч. Вот одна из версий его возникновения: в 1900 году в США игрок по имени Джеймс Гибб наткнулся на маленький полый цветной мяч – детскую игрушку. По возвращении в Великобританию он опробовал такой же полый шарик на столе и обнаружил, что он имеет значительные преимущества перед твердым шариком.

Название "пинг-понг" было зарегистрировано Джоном Джаквесом в 1901 г. (его вытеснили такие названия, как "Госсима", "Флим-Флам" и "Вифваф") и продано братьям Паркерам. Пинг – это звук, издаваемый мячом при ударе о ракетку, а понг – звук, издаваемый мячом при отскоке

от стола Пинг – это звук, издаваемый мячом при ударе о ракетку, а понг – звук, издаваемый мячом при отскоке от стола.

В 1902 году Е.К. Гуд прикрепил к ракетке резину, чтобы шарик можно было вращать.

В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне.

С 1904 по 1921 год популярность настольного тенниса на Западе снизилась, в основном из-за монополии братьев Паркер и Джона Джаквеса на оборудование и правила.

В 1921 году настольный теннис вернулся в Европу под современным названием.

В 1926 году основана Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ).

Первый конгресс ИТТФ и первый чемпионат мира состоялся в Лондоне в декабре 1927 года. В состязании участвовали спортсмены Англии, Австрии, Чехословакии, Германии, Венгрии, Дании, Швеции, Уэльса, Индии. Борьба шла в четырех разрядах: одиночных – мужчины и женщины и парных – мужских и смешанных. В 1928 году в соревнованиях стали участвовать женские пары.

В 1930 году появление губчатой резины, используемой в качестве накладок на ракетки, сделало игру более разнообразной. Однако в 1930-е годы игроки по-прежнему преимущественно играли в оборонительном стиле, что иногда приводило к необычным инцидентам. Так, в матче на первенство мира между Эрлихом (Франция) и Пана (Румыния) исход матча был решен за короткое время – два часа и десять минут. 1:0 в первой партии. На чемпионате мира 1934 года в Париже матч между Хагенауэром (Франция) и Холденбергом (Румыния) продолжался восемь часов, прежде чем был прекращен. В результате в 1936 году ИТТФ ограничила продолжительность матча одним часом, а затем 20 минутами.

Много ценного внес в технику и тактику настольного тенниса пятикратный чемпион мира (1930-1935гг.) англичанин Виктор Барна. Благодаря ему игра стала увлекательным, захватывающим зрелищем. Интерес зрителей к соревнованиям значительно вырос. Достаточно сказать, что соревнования на первенство мира в Лондоне в 1935 году ежедневно наблюдали до 10 тысяч человек.

С 1930 по 1951 год турнир выигрывали исключительно представители Венгрии.

Начиная с 1951 года, высокие результаты показали представители азиатских стран (Японии, Кореи и Китая).

С 1952 года, с первенства мира в Бомбее, началась новая эпоха настольного тенниса. Связана она с выходом на международную арену японских спортсменов. Японцы 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 1953 году японские теннисисты не участвовали в первенстве мира, а в 1954 в Лондоне вновь отличились: завоевали оба командных приза – мужской и женский. В личном зачете победил Огимура.

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

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 1958 году был проведен первый чемпионат Европы.

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

В 1961 году на чемпионате мира японские игроки применили новый удар – топ-спин, получивший название "дьявольский мяч из Токио".

МОК включил настольный теннис в программу летней Олимпиады 1988 года в Сеуле. Более 190 национальных федераций работают над продвижением игры в мире.

2.2. История развития настольного тенниса в Китае

С сегодняшнего дня мы начнем говорить о развитии настольного тенниса в различных странах. Начнем мы с лидера на данный момент в настольном теннисе – Китае.

В 1904 году управляющий магазином канцелярских принадлежностей в Шанхае Ван Даопин привез из Японии десять комплектов для игры в настольный теннис – столы, сетки, мячи, ракетки. Все это он выставил в витрине магазина, сам показывал, как нужно играть, и рассказывал, как в эту игру играют в Японии. Так в Китае появился пинг-понг.

Одной из ключевых фигур в популяризации пинг-понга в Китае был британский банкир по имени Айвор Монтегю. Он в 1920-х годах создал Международную федерацию настольного тенниса. Стивен Робертс написал в «Вашингтон пост»: «Он был убежден, что спорт может распространить коммунизм во всем мире, потому что трудящиеся массы могут играть в него в течение рабочего дня». Мячи были настолько легкими, что они летали лучше всего в комнатах без окон, превращающих пинг-понг в спорт, в который можно играть, не покидая фабрики.

После того, как коммунисты захватили власть в 1949 году, Монтегю решил, что настольный теннис может помочь воссоединить Китай

с остальным миром. В 1951 году Монтегю пригласил Китай присоединиться к его международной федерации и принять участие в чемпионатах мира. Его стратегия заключалась в том, что этот простой и «слегка смешной» вид спорта может дать «человеческое лицо, которое придаст Пекину вид тепла, независимо от того, насколько холодным или расчетливым будет китайское правительство».

В начале 1950-х Мао Цзэдун объявил настольный теннис национальным видом спорта Китая. В этом находят хитрый шаг Мао, чтобы укрепить его легитимность, развивая спорт и создавая классных игроков как способ для Китая построить постреволюционную уверенность в себе, показать миру, что он может преуспеть в чем-то, и победить унижения предыдущих полутора веков. Почему Мао решил выделить настольный теннис, неизвестно. Возможно, это потому, что он сам любил эту игру и понял, что это идеальная недорогая игра для крестьянской нации. В любом случае, Китай был принят в Международную федерацию настольного тенниса в 1953 году, и вскоре появились теннисисты мирового уровня.

Вскоре китайский игрок Жун Готуань победил в мужском одиночном разряде на чемпионате мира 1959 года, Мао поздравил его лично и назвал китайское пинг-понг новым «духовным ядерным оружием». Его сменил Чжуан Цзэдун, который выиграл три следующих титула мира. Мао щедро похвалил игрока и осветил тот факт, что они сыграли по-китайски, используя отличительную хватку ракетку - перовую.

Но встает вопрос не просто о однократной подготовке одного или двух спортсменов международного уровня. Успехи должны поддерживаться. Тренеров сборной отправили по всей стране с целью поиска маленьких детей с быстрыми рефлексам и отличной координацией рук и глаз. Отбирая детей, они параллельно создавали систему рекрутинга, которая впоследствии будет применяться в других видах спорта.

Но, к сожалению, настольный теннис, как и все остальное, пострадал в культурной революции. Три члена национальной команды, подвергшиеся преследованиям и пыткам со стороны красногвардейцев, совершили самоубийство в 1968 году, в том числе Жун Готуань.

Чжуан Цзэдун считается лучшим игроком в настольный теннис. Он был трехкратным чемпионом мира в 1961, 1963 и 1965 годах. Чжуан был главным игроком в пинг-понговой дипломатии, которая принесла оттепель в отношениях между США и КНР, но он также был связан с некоторыми темными эпизодами в Культурной революции. Преданный маоист и союзник «Банды четырех», он был заключен в тюрьму вместе с другими членами китайской команды по настольному теннису за то, что они присоединились к сопернику Мао Лю Шаоти. Иронично, учитывая тот факт, что Чжуан однажды сказал: «Я должен всем своим столом теннисный успех к изучению философии Ма Цзэдуна «Роль Чжуана в пинг-понговой дипломатии была реабилитировала. Он возглавил китайскую делегацию, когда китайская команда по настольному теннису совершила поездку по Соединенным Штатам. Команда

была назначена министром по физической культуре и спорту и вошла в состав элитного Центрального комитета Коммунистической партии.

Во время тура по Соединенным Штатам Чжуан выполнил карточные фокусы и предложил немного мудрости, например, «Несмотря на то, что пинг-понг – конкурентный вид спорта, это не настоящая победа или поражение. Всегда есть оба. Как нет жизни без смерти, так и нет жизни без жизни. Весь мир так объединён».

После смерти Мао и распада «Банды четырех» Чжуан потерял свою правительственную должность и был вынужден работать дворником. Он был публично осужден за «ношение часов швейцарского производства» и был приговорен к тюремному заключению, где он провел четыре года в одиночном заключении. Однажды он попытался покончить жизнь самоубийством, повесившись на поясе. После выхода из тюрьмы он занимал низкоуровневые тренерские должности и только недавно был приглашен на небольшие спортивные мероприятия.

Китайский настольный теннис оказался в кризисе в 1989-х годах, когда Швеция, страна с населением менее 1 процента населения Китая, стала основной державой настольного тенниса и опередила Китай на ключевых турнирах. Во главе с Ян-Уве Вальднером, новаторским блондином, известным своим балетным стилем, Швеция победила Китай со счетом 5:0 на чемпионате мира в 1989 году. Поражение вызвало идеологический застой, который был воспринят как главный виновник упадка Китая.

С 1950-х годов настольный теннис преподавали с сильным идеологическим уклоном. Учебное пособие – официально одобренное самим Мао – рассматривалось как источник универсальной правды, а не просто техники игры. Расспрашивать или делать инновации, которые разоблачали руководство, считали кощунственным. Приверженность перовому хвату была главным препятствием.

В середине 1990-х годов появилось новое поколение более ярких, более креативных китайских игроков в настольный теннис. Главным среди них был Лю Голян.

Появился большой контингент новых игроков. Один из них, Конг Линхуэй, который использовал многие приемы, взятые у Вальднера.

Ни один вид спорта не доминировал так, как китайцы доминировали в настольном теннисе. Китайцы завоевали 16 золотых медалей с тех пор, как этот вид спорта был объявлен олимпийским видом спорта в 1988 году в Сеуле. Для китайцев не побеждать на любом соревновании – большое огорчение. Во время Олимпийских игр 2008 года в Пекине четверо мужчин с самым высоким рейтингом и пять женщин с самым высоким рейтингом в мире настольного тенниса были китайцами.

В Китае так много хороших игроков, что игроки, которые имели бы хороший шанс получить золотую медаль или титул чемпиона мира, если бы были в команде другой страны, даже не входят в китайскую команду.

Если хорошие игроки хотят эмигрировать в другие страны и стать гражданами, китайская сторона не пытается их остановить и отпускает.

Китайские женщины завоевали 11 из 12 женских золотых медалей Олимпийских игр по настольному теннису с тех пор, как этот вид спорта был добавлен к Олимпийским играм в 1988 году. С 1961 года они завоевали 17 чемпионатов мира в одиночном разряде, в том числе 14 из 15 последних. южнокорейка выиграла, китайки выиграли каждый чемпионат мира с 1975 года. Ни одна «неазиатка» не выиграла чемпионат мира или Олимпийские игры с 1955 года.

Рекорд по настольному теннису среди китайских мужчин был не таким хорошим, как у женщин, но все же превосходит все остальные страны. Китайские мужчины выиграли 20 мировых титулов с 1970-х годов, в том числе пять из шести последних. Отправляясь на Олимпийские игры в Пекине в 2008 году, мужская команда выиграла четыре последних чемпионата мира и завоевала 7 из 10 золотых олимпийских медалей. Некоторые называют соревнования по настольному теннису среди мужчин «Суперкубок» в Китае.

Спортсмены по настольному теннису из других стран считают, что им нужно тренироваться и играть в Китае, если они хотят быть конкурентоспособными. В их странах просто не хватает конкуренции, чтобы бросить им вызов. Американский тренер сказал: «Вашингтон пост», что американские игроки «продолжают тренироваться в Китае, потому что понимают, что это лучше, чем в США». Они понимают, что им нужно ехать в Китай, жертвовать личной жизнью и тренироваться в течение всего года.

В последнее десятилетие китайцы завоевали почти каждый титул чемпиона мира и Олимпийских игр. Единственная потеря мужского титула в одиночном разряде была на чемпионате мира в 2003 году, и единственный раз, когда не китайцы пробивались в финал в парном разряде среди мужчин, это было в Германии в 2005 году.

2.3. История развития настольного тенниса в СССР и России

В СССР настольный теннис был одним из самых популярных видов спорта. Эта игра была особенно популярна среди молодежи и стала одной из наиболее успешных и любимых видов спорта в стране.

Развитие настольного тенниса в СССР началось в 1920-е годы. В это время игра стала популярной среди интеллектуальной элиты и была часто играема в различных клубах и общественных местах.

Одной из легенд советского настольного тенниса стал Роман Шлапин. Он выиграл множество международных турниров и стал одним из лучших игроков своего времени. Шлапин стал образцом для многих молодых игроков и внес значительный вклад в развитие настольного тенниса в СССР.

В 1950-е годы настольный теннис стал официальным видом спорта в СССР. Были организованы множество турниров и соревнований, на которых

советские игроки показывали высокие результаты. Среди легенд этого времени можно назвать Виктора Березина, который выиграл сразу несколько чемпионатов мира.

В 1952 году были проведены первые всесоюзные соревнования по настольному теннису, что стало знаком начала активной спортивной деятельности в этой области. В 1953 году настольный теннис включили в программу Спартакиады народов СССР.

В 1954 году СССР впервые принял участие в мировых чемпионатах по настольному теннису. С того времени советские игроки стали регулярно участвовать и добиваться высоких результатов на мировых соревнованиях. Они завоевывали множество медалей и занимали почетные места.

Благодаря активной поддержке государством, настольный теннис стал правильно считаться значимым спортивным видом. Были открыты специальные спортивные школы для подготовки молодых игроков, проводились соревнования на различных уровнях – от школьных и районных до всесоюзных и международных.

В СССР были созданы специальные школы для подготовки юных спортсменов по настольному теннису. Были разработаны учебные программы, проводились тренировочные сборы и семинары, а также выпускалось специализированное спортивное оборудование.

Советские настольно-теннисные игроки достигли значительных успехов на международной арене. Многие из них стали легендарными деятелями этого спорта. Среди них можно отметить Василия Смирнова, который стал первым советским настольным теннисистом, выигравшим Чемпионат мира в одиночном разряде. Евгений Старостин и Рафаэль Антикин также достигли больших успехов, занимая призовые места на международных соревнованиях.

В целом, развитие настольного тенниса в СССР было активным и успешным. Этот спорт стал популярным не только среди профессионалов, но и среди любителей, что способствовало его дальнейшему распространению и популяризации.

Советские игроки настольного тенниса имели значительные достижения на международной арене во время СССР. В 1950-х и 1960-х годах команда СССР часто выделялась на европейских и мировых чемпионатах.

Самым именитым советским теннисистом тех времен был Владимир Самсонов, который стал беспроигрышным чемпионом СССР в 10-ти розыгрышах титула. Он также дважды стал чемпионом Европы и трехкратным обладателем Кубка Салессiano, престижного итальянского турнира.

Другим успешным советским игроком был Юлий Гомбаревич, который стал трехкратным чемпионом Европы и занял второе место на мировом первенстве 1959 года. Он также выиграл Кубок Салессiano дважды.

Одним из наиболее заметных достижений советской команды было ее выступление на Олимпийских играх в Мехико в 1968 году.

В 1970-е и 1980-е годы настольный теннис в СССР достиг пика популярности. Именно в этот период в стране развивались множество

талантливых игроков, которые стали многократными победителями чемпионатов мира и олимпийских игр. Среди таких игроков были Владимир Самсонов, Андрей Мазунов, Владимир Поскребышев, Владимир Самсонов, Георгий Веймар и многие другие.

СССР стал абсолютным лидером в мировом настольном теннисе и регулярно занимал первые места по числу побед на международных соревнованиях. Благодаря своим достижениям и успехам настольный теннис стал национальной гордостью и символом советского спорта.

С распадом СССР в начале 1990-х годов настольный теннис в России изменился. Однако, страна продолжает развивать этот вид спорта и имеет множество талантливых и успешных игроков. Настольный теннис остается популярным и любимым видом спорта не только в СССР, но и во всем мире.

В Советском Союзе настольный теннис приобрел огромную популярность и активно развивался. Это был один из самых распространенных и популярных видов спорта, который играли как профессионалы, так и любители.

Команда в составе Владимира Самсонова, Юлия Гомбаревича и Юрия Павленко завоевала золотые медали в командном первенстве, а Самсонов и Гомбаревич также выиграли золотую медаль в парном турнире.

Советские игроки настольного тенниса продолжали демонстрировать высокую игровую культуру и достижения на международной арене в последующие годы. Они показали, что СССР является ведущей нацией в мире настольного тенниса.

Владимир Самсонов - один из самых известных и успешных советских настольных теннисистов. Он является действующим вице-чемпионом мира и четырехкратным чемпионом Европы в командном зачете. Владимир Самсонов известен своими превосходными навыками в атакующей игре и эффектными ударными комбинациями. Он был непревзойденным мастером своего дела и оставил незабываемые впечатления, как на самих соперников, так и на зрителей.

Григорий Степанов – еще одна легенда советского настольного тенниса. Он был пятикратным чемпионом СССР и признанным мастером в задворках настольного тенниса. Игра Григория Степанова отличалась высокой техничностью и точностью. Он был известен своей стойкостью и упорством – комбинациями качеств, которые сделали его одним из лучших настольных теннисистов своего времени.

Ольга Николаева – знаменитая советская теннисистка. На протяжении своей карьеры она стала победительницей многих национальных и международных турниров. Была чемпионкой СССР. Ольга Николаева славилась своей точностью и вниманием к мельчайшим деталям игры. Она была неотразимой настольной теннисисткой и представительницей сильного гендера на этой арене.

Настольный теннис являлся одним из самых популярных видов спорта в СССР. Он привлекал множество любителей этой игры и был активно

развиваем в стране. За время существования Союза Советских Социалистических Республик, настольный теннис достиг высоких результатов и стал популярным видом спорта.

Стали известны легендарные фигуры настольного тенниса из СССР, такие как Владимир Самсонов, Александр Шibaев и Марина Мустафина. Они достигли больших успехов как в советских, так и в международных соревнованиях, и послужили примером для множества начинающих игроков.

В настоящее время настольный теннис продолжает пользоваться популярностью в России и странах, бывших республиками СССР. Множество молодых игроков активно занимаются этой игрой и добиваются хороших результатов на мировых соревнованиях. Настольный теннис остается популярным спортом, который дарит людям радость от игры и возможность активно проводить время.

Первые упоминания о настольном теннисе на территории России относятся к 1896 году. Тогда в Москве была организована одна из первых российских ассоциаций по этой игре, называвшаяся «Русский теннисный союз». Спустя некоторое время в Москве появился первый специализированный зал для игры в настольный теннис, где начали проводиться первые соревнования и тренировки.

Настольный теннис в СССР и России развивается с конца 1920-х годов. В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, которая впоследствии с 1959 года стала именоваться Федерацией настольного тенниса СССР, а с 1991 года Федерацией настольного тенниса России (ФНТР). В соревнованиях под эгидой Федерации настольного тенниса России (ФНТР), а также региональных организаций, выступает более 3700 мужчин – и это только в одиночном разряде.

Настольный теннис и поныне остается популярным в России. По сей день спортсмены совершенствуют технику игры, готовясь к маленьким соревнованиям и крупным чемпионатам. Приобщиться к этому виду спорта нетрудно и никогда не поздно.

В настоящее время российский настольный теннис переживает не самый простой период. Растущая популярность его среди населения, большое количество соревнований не подкрепляются, к сожалению, стабильными успехами на международной арене. Последние заметные успехи связаны с 2020 годом на Чемпионате Европы по настольному теннису 2020 года. Российские спортсмены Максим Гребнев и Лев Кацман впервые завоевали золотые медали в парном разряде.

В 2021 году на Чемпионате Европы по настольному теннису среди команд 2021 года (Клуж-Напока) российская мужская команда завоевала серебряные медали (М. Гребнев, К. Скачков, В. Сидоренко, Л. Кацман, А.Шibaев). Настольный теннис и поныне остается популярным в России. По сей день спортсмены совершенствуют технику игры, готовясь к маленьким соревнованиям и крупным чемпионатам. Приобщиться к этому виду спорта нетрудно и никогда не поздно. А начать можно (и нужно!) прямо сейчас.

Сегодня сборную команду России защищают Максим Гребнев, Лев Кацман, Кирилл Скачков, Полина Михайлова, Яна Носкова, Владимир Сидоренко и другие.

ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ ИГРЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

3.1. Действия теннисиста по анатомическим частям тела человека

Кисть – в анатомии часть руки, начинающаяся от запястья. Кисть, как и все остальные части руки, выполняет свою специфическую функцию при ударе по мячу. Кисть, которая является абсолютно "воздушной" и свободной от напряжения (настолько свободной, что похожа на надутую резиновую перчатку), просто вращает ракетку, создавая угол наклона ракетки и обеспечивая правильное вращение:

- при атакующих ударах рука поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое (бэкхенд и удар по верхней части мяча) и обеспечивает топ-спин;

- при защитных ударах рука вращается из положения, при котором ракетка отклоняется назад на 20-30 градусов, почти горизонтально.

20-30 градусов, до почти горизонтального положения (в этом случае удар происходит в нижнюю половину спины и по нижней части мяча) – таким образом, выполняется нижнее вращение. Другими словами, руки только вращают ракетку и не выполняют функции скорости, удара или вращения.

Предплечье – часть руки от запястья до локтя. Предплечье – это часть руки, создающая наибольшую скорость, а сгиб локтя определяет скорость и ускорение движения при ударе.

Предплечье обеспечивает оптимальные аэродинамические условия для максимально быстрого движения кисти и ракетки вперед, поскольку ребра предплечья выдвигаются вперед и рассекают воздушную подушку, создавая скорость удара и ускорение кисти и ракетки, что и является целью игры. Не случайно лучшим корректирующим упражнением, когда предплечья продолжают двигаться сквозь воздушные потоки под неправильным углом из-за недостаточного объяснения и демонстрации, является мимическое движение "до шеи" в воде.

Плечо – часть руки от локтя до плечевого сустава. В повседневной жизни плечевой сустав часто называют плечом. Здесь и далее плечом называется часть руки от локтя до плечевого сустава. Плечо движется вперед и значительно продвигает ракетку вперед, обеспечивая большую траекторию для ускорения и определяя мощность удара. Во время удара плечи должны двигаться как можно дальше вперед. Одним словом, качество и правильность удара можно легко проверить по движению локтя вперед. Если локоть (а значит, и плечо) максимально выдвинуты вперед, то удар хороший. Если плечи вместе с ребрами выдвинуты вперед так же, как и предплечья, то движение массы *chi* вперед облегчается, и сила удара увеличивается.

Туловище молниеносно переносит вес с одной ноги на другую (как правило, с правой ноги на левую при всех ударах справа и с левой ноги на

правую при всех ударах слева), тем самым увеличивая возможность движения ракетки вперед и повышая ускорение. Даже если все части рук и туловища работают правильно, удар может оказаться неудачным. Порядок вхождения рук и частей туловища в удар очень важен.

Сначала вступают руки, затем их свободный поворот "освобождает" предплечья, затем "играют" плечи и, наконец, туловище.

Конечно, это не означает, что между действиями разных частей тела существует большая разница во времени или интервал. Попытка включить в удар каждую часть руки и туловища в разном порядке приводит к скованности, напряжению и неестественности движений.

3.2. Способы держания ракетки

Правильность хватки (способа держания) ракетки во многом предопределяет правильность выполнения ударов в настольном теннисе, а выбор типа хватки во многом предопределяет выбор стиля игры.

Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов.

В современном настольном теннисе различают два принципиально непохожих типа хватки – «европейский» и «азиатский».

Европейская хватка (рисунок 1).



Рисунок 1 – Европейская хватка

Уже самоназвание этой хватки говорит об её исключительной популярности среди европейских спортсменов.

В 60–70 гг., поставленные перед необходимостью готовиться к встречам с ведущими европейскими спортсменами, руководители Федераций настольного тенниса ряда азиатских стран стали усиленно насаждать европейский способ держания ракетки среди спортсменов своих стран. Многие из этих спортсменов добились выдающихся результатов на чемпионатах мира, Азии и на международных турнирах, и сейчас в странах Азии этот способ получил полные права гражданства и развивается параллельно с традиционной для азиатов хваткой «пером».

Термин «европейская хватка» стал сегодня скорее историко-географическим, он вовсе не выражает сущности этого способа

держания ракетки. Однако термин этот традиционен и используется повсеместно.

Куда более чётко выражает суть описываемого способа держания ракетки другой термин – «горизонтальная хватка».

Ракетка при горизонтальной хватке вкладывается в ладонь, как рука товарища при рукопожатии. Ребро ракетки направлено в выемку между большим и указательным пальцами. Большой палец лежит по краю резиновой накладки с одной стороны плоскости ракетки, указательный – по краю другой стороны ракетки. Средний, безымянный и мизинец обхватывают и легко поддерживают ракетку за ручку, не сжимая её. Ракетка при этом находится в горизонтальном положении.

При правильном положении в руке ракетка является её продолжением и действовать ракеткой в игре будет так же легко и естественно, как если бы удар выполнялся кистью самой руки. Это положение ракетки в руке (продолжение руки) особенно важно, ибо только обхват плоскости ракетки большим и указательным пальцем ещё не гарантирует универсальных возможностей горизонтальной хватки.

Небольшой поворот ракетки в кисти или прогиб запястья в ту или иную сторону выводит ракетку из плоскости предплечья и делает движения неестественными, сложными, ограниченными по амплитуде. Подобные отклонения являются, на мой взгляд, серьёзными техническими ошибками и ограничивают в дальнейшем игровые возможности спортсмена.

Подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев обладают повышенной чувствительностью (рисунок 2). В этом легко убедиться из житейского опыта – при желании пощупать что-либо на толщину, мягкость, ворсистость и т. п., мы, прежде всего пускаем в ход именно конечные фаланги большого и указательного пальцев. Их активность в хватке, а тем самым, и в выполнении ударов, во многом определяет специфику хватки, техники, стиля.

Активное участие подушечки конечной фаланги большого пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов слева.

Активное участие подушечки конечной фаланги указательного пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов справа.

Только хватка, при которой поверхности игровой плоскости ракетки касаются подушечки конечных фаланг и большого, и указательного пальцев, позволяет точно выполнять технические приёмы игры и слева, и справа.

Простейшие опыты подтверждают значение тонких тактильных ощущений при выполнении ударов. Стоит надеть на конечные фаланги большого и указательного пальцев обыкновенные металлические напёрстки, как точность и уверенность в игре падают даже у достаточно квалифицированных спортсменов.

Азиатская хватка (рисунок 2).



Рисунок 2 – Азиатская хватка

Так же, как и термин «европейская хватка», подобное обозначение типа хватки («азиатская») скорее говорит о географической традиционности, нежели, собственно, о способе держания ракетки. В самом деле, наибольшее распространение эта хватка получила в азиатских странах (хотя, как указывалось выше, и в этих странах в последние 25-30 лет успешно развивается и хватка, традиционно именуемая «европейской»).

Выдающиеся успехи азиатских спортсменов на мировых чемпионатах 50-60 гг. толкнули и многих спортсменов и тренеров в Европе на путь испытания непривычной для них хватки в своих странах (хотя, как остроумно заметил многократный чемпион мира легендарный Виктор Варна, азиаты побеждали не благодаря применению хватки «пером», а за счет применения этого хвата).

Среди европейских игроков появилось немало талантливых игроков, применявших нетрадиционную для европейцев «азиатскую» хватку.

Совсем уж бессмысленным стало употребление термина «азиатская хватка» после того, как Зоя Руднова, Юдит Магош, Зоран Калинич, Марьяна Реслер стали европейскими чемпионами.

Другие, реже используемые у нас в практике и литературе термины «вертикальная хватка», «хватка пером» действительно описывают существо данного способа держания ракетки.

Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки у её основания – с одной стороны ракетки, а средний, безымянный и мизинец лежат на другой стороне плоскости ракетки. При таком положении пальцев хватка действительно напоминает держание ручки или карандаша при письме (отсюда и название хватки – «пером»), а ракетка принимает вертикальное положение в руке.

При вертикальной хватке мало, однако, добиться вертикального положения ручки ракетки и формального обхвата «пером», необходимо ещё, как и при горизонтальной хватке, стремиться естественно слить ракетку и предплечье в единое целое.

В рамках правильного положения ракетки в руке, при котором ракетка становится естественным продолжением руки, возможны разновидности вертикальной хватки, которые не ограничивают свободу и лёгкость движений, но обуславливают технические и стилевые особенности игры.

При более открытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для активной игры слева и выполнения мощных атакующих ударов справа, однако снижаются возможности для выполнения кручёных ударов топспином. При этой разновидности «хватки пером» большой и указательный пальцы образуют «клещи» на лицевой, игровой стороне ракетки, средний палец в согнутом положении лежит посередине обратной стороны, а безымянный и мизинец в свободно согнутом положении накладываются на средний. Эта разновидность вертикального способа держания ракетки получила в практике наименование «китайской» – её применяют многие известные китайские мастера, играющие «пером».

При более закрытом положении ракетки в руке улучшаются возможности для выполнения кручёных ударов справа (в том числе, и завершающих), однако снижаются возможности для ведения темповой игры, активной игры слева, проведения мощных ударов. При этой разновидности вертикальной хватки большой и указательный пальцы обхватывают «кольцом» ручку ракетки на лицевой стороне игровой плоскости, а три выпрямленных пальца (средний, безымянный, мизинец) располагаются на обратной стороне веерообразно или сомкнутыми, но несколько сдвинутыми к краю ракетки. Такую разновидность «азиатской» хватки много лет применяли ведущие японские спортсмены, видно поэтому её принято называть «японской».

В последние годы всё большее распространение начинают получать комбинированные варианты вертикальной хватки, авторы которых стремятся соединить лучшие качества обеих разновидностей: возможности ведения двухсторонней мощной атаки и способность поддержания высокого темпа – от «китайской» и способность к сильному вращению мяча от «японской».

При комбинированных вариантах вертикальной хватки «клещи», образуемые большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещаются с выпрямленными тремя пальцами на обратной стороне, или наоборот, «кольцо», образуемое вокруг ручки большим и указательным пальцами на лицевой стороне ракетки, совмещается с согнутым положением трёх остальных пальцев посередине обратной стороны.

При всех разновидностях вертикальной хватки очень велика роль тактильных ощущений, при такой хватке подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев всегда активно участвуют.

Говорят, трехкратный чемпион мира японец И. Огимура сказал как-то, что если бы он начал все сначала, то стал бы играть по-европейски.

Преимущества и недостатки вертикальной и горизонтальной хваток следует оценивать по главному критерию современного настольного тенниса – по фактору времени. Преимущество во времени является решающим в современной игре. Если игра ведется в таком темпе, что у противника остается достаточное количество времени для подготовки к ответному удару, то тип хватки уже значения не имеет, результат зависит только от правильности выполнения, технического навыка.

С позиций временных вертикальная хватка дает преимущество, если спортсмен, применяющий такую хватку, не затрачивает много времени и усилий на передвижения вдоль стола, а играет напротив середины стола, как ударами справа, так и ударами слева. В таком случае игра одной стороной ракетки становится преимуществом, не затрачивается время на «переворачивание» ракетки при переходах от игры слева к игре справа и наоборот.

Если же спортсмен, применяющий вертикальную хватку, играет в правосторонней стойке в левом углу и пользуется для игры со всего стола преимущественно ударами справа, то это ведет к явной потере временного превосходства. В такой ситуации явное преимущество получает игрок, который при горизонтальной хватке широко использует ее возможности применения активной двухсторонней игры без потери времени на передвижения вдоль стола.

Горизонтальная хватка облегчает соединение атакующих ударов с промежуточными и защитными. Наконец, при горизонтальной хватке возможен чисто защитный стиль игры. Особым преимуществом горизонтальной хватки является удобства для нанесения атакующих ударов слева. А ведь именно во время выполнения удара слева легко замаскировать направление удара. Удар слева можно выполнять с 75 процентов игровой площади стола без особых затрат времени на передвижения и без особых энергетических трат. Итак, если как следует, всесторонне использовать горизонтальную хватку, она дает неоспоримые преимущества.

3.3. Виды ударов в настольном теннисе

Существует два способа отбить мяч ракеткой. Первый – подставляя ракетку (толчок или подставка). В этом случае невозможно предугадать, как полетит мяч. Этот способ использует большинство новичков.

Второй способ – используя вращение мяча. Для этого нужно ударить мяч по касательной, чтобы резина вашей ракетки смогла захватить мяч и заставить его вращаться. Тип вращения зависит от угла ракетки и направления ее движения в момент соприкосновения с мячом. Различают несколько типов ударов, основные – накат, подрезка и топ-спин. Для того чтобы добиться успеха в настольном теннисе, вы должны освоить разные типы ударов и научиться применять их в зависимости от вращения мяча.

Удар по мячу наносят после того, как мяч поднимается выше стола. При этом способе ракетку подставляют на пути полета мяча (она параллельна сетке), образуя как бы стенку. Мяч, ударяясь о стенку, отлетает через сетку обратно на сторону противника. При выполнении удара руку выпрямляют в локтевом суставе в сторону полета мяча.

Несколько занятий нужно посвятить овладению ударом толчок (рисунок 3). Однако этот удар имеет недостатки: им не удастся придать мячу большую скорость и силу. Кроме того, если мяч после удара противника отскочит за пределы стола, то пользоваться этим приемом невозможно. Поэтому необходимо овладеть и другими видами ударов.



Рисунок 3 – Удар толчок

Подставка (рисунок 4) тоже относится к числу несложных ударов. Ею пользуются в различных игровых ситуациях. Этот способ удара характеризуется тем, что мяч сразу же после его отскока от стола (с полуполета) отражается от ракетки и перелетает обратно на сторону противника. Направление обратного полета мяча на сторону противника зависит от степени наклона ракетки. Если противник сделал плоский удар, то игровая поверхность ракетки при отражении удара должна быть вертикальной, при приеме резаного мяча - отклонена назад (игровая поверхность ракетки как бы открыта), при приеме крученого мяча - несколько наклонена вперед (закрыта). Подставкой чаще всего пользуются при защитном варианте игры.

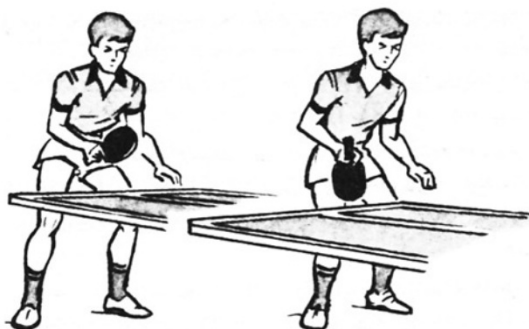


Рисунок 4 – Подставка

Существуют и более сложные удары, например, накат. Это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживает мяч сверху, заставляя его вращаться во время полета. Отскок от такого удара всегда высокий и резкий. Основная цель одного из основных атакующих ударов – наката – обеспечить высокую точность попадания мяча в намеченное место, причем послать его с достаточно большой скоростью.

Накат открытой ракеткой справа (рисунок 5) – это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается, как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение (рисунок 5).

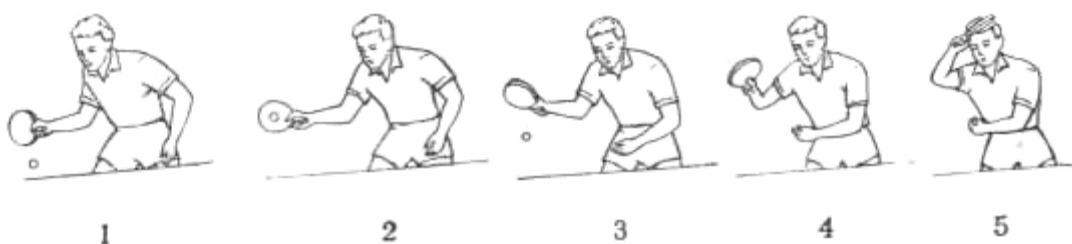


Рисунок 5 – Накат открытой ракеткой справа

Накат закрытой ракеткой слева. Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Если закрученный мяч после наката попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вверх (рисунок 6).

Подрезка. Картина меняется, если применен удар подрезкой. В этом случае ракетка наклонена к игроку, она словно подрубает мяч снизу, отчего он приобретает обратное вращение. Отскок в подобном случае получается низким и слабым. В общих чертах расскажу об этих ударах. Основная цель подрезки – возвращение мяча на половину стола противника

с придачей ему нижнего вращения и низкой траектории полета. Этот прием обычно используют в защите.

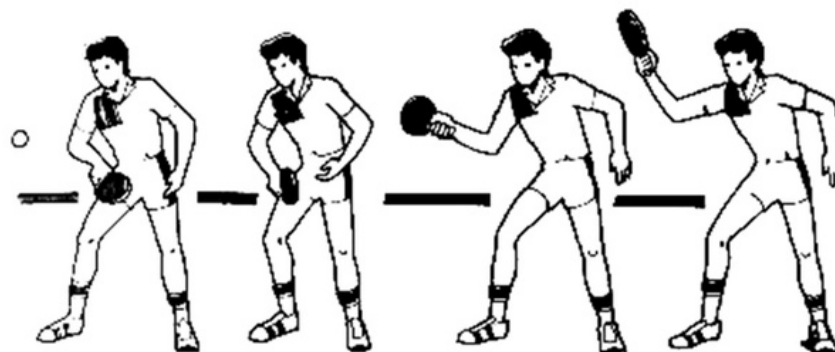


Рисунок 6 – Накат закрытой ракеткой слева

Подрезка открытой ракеткой (справа). В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево- вперед вниз.

Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара может быть от 0 до 90° и зависит от того, какое вращение придал мячу соперник и что намерен сделать игрок, производящий подрезку. При очень сильных верхних вращениях и подрезка должна быть очень резкой, а направление ракетки почти вертикальным.

Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, где он принимается. При приеме «глубоких» мячей слева приходится сильно вытягивать руку, что вынуждает резко поворачиваться к столу правым боком, а иногда и становиться к нему спиной. Это, конечно, опасно, поэтому, принимая такие мячи, важно своевременно занять удобную позицию (рисунок 7).

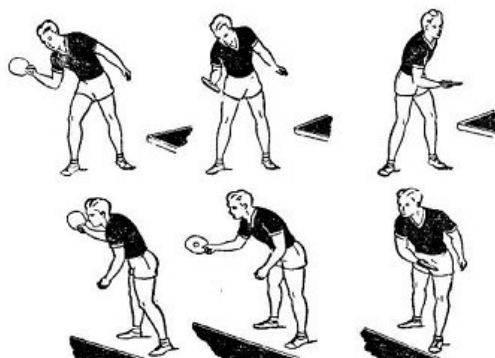


Рисунок 7 – Подрезка открытой ракеткой справа

Подрезка закрытой ракеткой слева. Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

Если закрученный мяч после подрезки попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вниз. Чтобы скомпенсировать кручение и правильно отбить, мяч следует подрезать (рисунок 8).

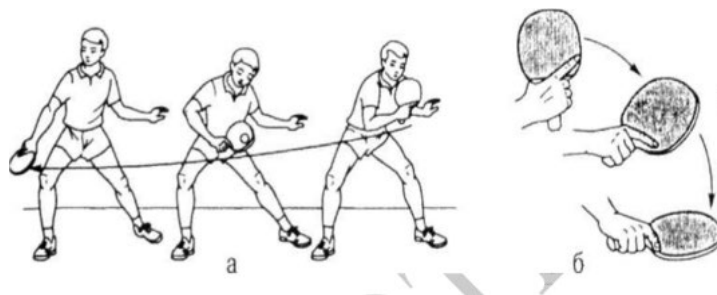


Рисунок 8 – Подрезка закрытой ракеткой слева

Топ-спин. Назначение этого атакующего приема – придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия.

Во-первых, самым неожиданным бывает отскок мяча от стола. Во-вторых, даже уже принятый ракеткой мяч остается непослушным, и направить его по задуманному направлению очень и очень непросто.

Хорош топ-спин и потому, что сильно закрученный мяч высоко пролетает над сеткой и это придает смелости атакующему. Считается, что применять топ-спин можно всегда, но практика показывает, что это не так.

Топ-спин справа. Для топ-спина характерен большой замах, как правило вытянутой рукой. Выпрямление ее в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ-спине в отличие от удара накатом почти полностью направлено вверх, а удар по мячу носит скользящий характер.

Исходная стойка: левая нога чуть выдвинута вперед, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-влево-вверх. Вес тела переносят с правой ноги на левую. По инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение. Есть еще вариант топ-спина справа, который называют боковым. Разница в выполнении прямого топ-спина

и бокового заключается в том, что руку с ракеткой заводят к мячу сбоку, кисть опущена чуть больше (рисунок 9).

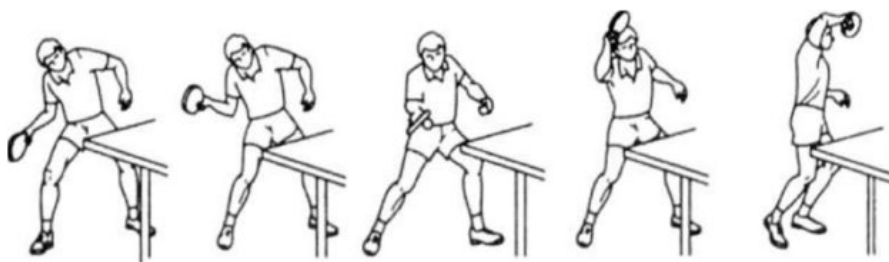


Рисунок 9 – Топ-спин

Топ-спин слева. Практикуется гораздо реже, чем справа. Классический левый топ-спин не выполняется, это объясняется необходимостью увеличить замах при ударе, что обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового (рисунок 10).

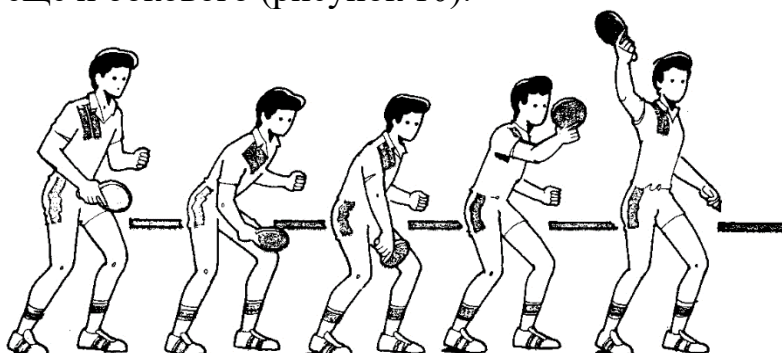


Рисунок 10 – Топ-спин слева

3.4. Стойки и передвижения в настольном теннисе

Принятие правильной стойки означает, что спортсмен расставил ноги шире плеч, немного согнув их в коленях, сдвинув их внутрь, стоит на полной стопе, носки несколько разведены в стороны, чуть наклоняясь вперед. Каждый играющий выбирает удобную для себя стойку. Это зависит от роста, физических возможностей, координации движений, особенностей стиля игрока.

Для быстрого овладения правильной техникой передвижения, необходимо принять правильное удобное исходное положение, от этого зависит качество удара и быстрота передвижений.

Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную стойку и осуществить точный удар. Так как исходное положение может оказать серьезное влияние не только на технику удара, но и на скорость передвижения, рассмотрим более подробно правильную стойку для игры в настольный теннис.

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 вперёд, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится поднятой, взгляд направлен вперёд, чтобы следить за полётом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее всего и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении.

В игре теннисисты чаще пользуются при перемещении следующими разновидностями перемещений: одношажный способ – шаги, переступания и выпады; двушажный способ – скрестный и приставные шаги.

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.

Переступания применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперёд-назад. Игрок как бы топчется на месте.

Выпады применяются в основном для приёма 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 (передний 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 полёта мяча начинает не ближняя, а дальняя к мячу нога. Например, при передвижении влево-вперёд нужно сделать шаг правой ногой. Удобнее применять скрестные шаги при диагональных передвижениях (рисунок 11).

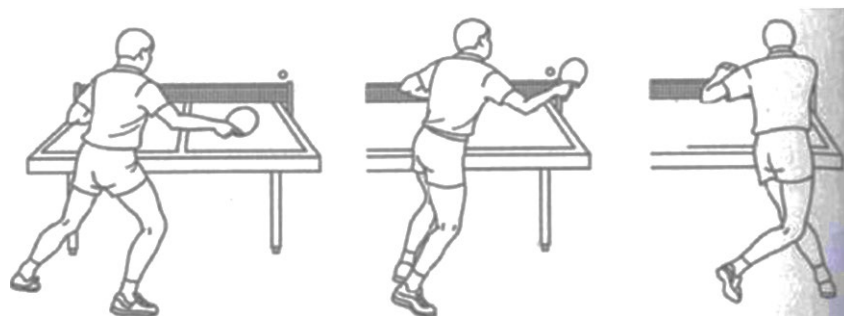


Рисунок 11 – Скрестный шаг

Методика обучения. Чтобы быстрее овладеть правильной техникой передвижения и быстро «догнать» даже самые коварные мячи, прочитайте эти советы и старайтесь им следовать во время игр и состязаний.

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

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

При использовании различных способов передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести приходился на носки и переносился в направлении удара.

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 вашей игры.

Постоянно совершенствуйте специальные физические качества – скорость, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть передвижений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил.

Не жалейте времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться – ключ к успеху в игре.

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 счёт.

Комплекс упражнений:

- выполнение стоек и передвижений под руководством преподавателя;
- рациональные стойки для ударов слева, справа;
- позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя;
- выпады вправо, влево, вперед, назад;
- шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

3.5. Виды подач в настольном теннисе

3.5.1. Характеристика подачи

В современном настольном теннисе подача является одним из главных элементов игры, поскольку затяжные розыгрыши очка встречаются редко.

Значительно чаще очко выигрывается за 3–4 удара. Игроки, обладающие хорошо отработанной подачей, получают возможность более или менее легко выиграть очко за счет самой подачи или атакующих ударов по мячу, возвращающемуся после их подачи, или захватить инициативу.

Начинается подача с того, что мяч у подающего игрока должен лежать свободно и неподвижно на плоской открытой ладони свободной руки выше уровня игровой поверхности за концевой линией стола подающего. Затем подающий должен подбросить мяч максимально вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы он поднялся не менее чем на 16 см от ладони свободной от ракетки руки и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему. Удар по нему ракеткой должен быть выполнен так, чтобы мяч коснулся сначала своей половины стола, а затем пролетев над или вокруг комплекта сетки, стола пригашающего. В парных встречах мяч должен последовательно коснуться правых полуплощадок подающего и принимающего. подача производится как из правосторонней, так и левосторонней стойки на слегка согнутых в коленных суставах ногах с немного наклоненным вперед туловищем. Когда мяч неподвижен на ладони перед его подбрасыванием для удара, то мяч и ракетка должны быть выше игровой поверхности стола. Когда по мячу ударяют, он должен быть за концевой линией стола подающего. Игрок обязан подавать так, чтобы судья или его ассистент могли видеть, что подача выполняется в соответствии с правилами соревнований. В порядке исключения, требования, предъявляемые к выполнению правильной подачи, могут быть смягчены, если игрок предупредил, что ему мешают физические недостатки. подача обладает определенной спецификой в том отношении, что это единственный удар, при котором игрок должен сначала послать мяч на свою половину стола. В остальных случаях игры удар по мячу осуществляется так, чтобы он сразу попал на половину стола соперника. Кроме этого, подача – это единственный вид удара, на который соперник не может оказать какое-либо свое непосредственное влияние. Осуществляя любые другие удары, игрок вынужден учитывать характеристики полета приходящего от соперника мяча. Влияние соперника на подачу может быть только опосредованное. Оно зависит от его манеры игры и места его расположения за столом непосредственно перед началом подачи. По продолжительности времени, отводимого на выполнение подачи ограничений нет, кроме случаев специального «затягивания» игры. При выполнении подачи с целью достижения победного результата необходимо придавать мячу такое вращение, которое не позволит сопернику ее отразить или выполнить атакующий удар. Очень важно применять такие движения, при которых соперник не может предугадать характеристику полета мяча. Для этого нужно стремиться к тому, чтобы в результате аналогичных движений подающего мяч вращался в разных направлениях, с разной скоростью и длиной полета. Особую роль в этом играют движения предплечья и кисти, которые не всегда точно рассматриваются соперником в момент удара по мячу. Необходимо использовать слабые стороны соперника, находить у него

те точки стола, откуда ему трудно переходить в атаку. С этой же целью необходимо правильно выбирать момент подачи. В критических ситуациях, когда нервы соперника напряжены, он часто изменяет стойку. Подача мяча в свободную зону в момент принятия стойки или смещения из исходного положения у соперника может дать положительный результат. Особенно важны, с этой точки зрения, короткие подачи, когда мяч падает на стол непосредственно за сеткой. Полезными бывают подачи быстрыми плоскими и кручеными ударами при игре против защитников, а также против таких нападающих, которые в исходном положении предпочитают занимать место не в центре, а с одной из сторон теннисного стола. Непосредственное выполнение подачи должно производиться как можно ближе к столу, благодаря чему мяч быстрее перелетает на сторону противника. Тому остается меньше времени для принятия решения и ответных действий. Важно следить за тем, чтобы подача не была высокой. Для этого при подаче точка контакта мяча с ракеткой должна быть не выше верхнего края сетки. Чем ближе точка удара ракеткой по мячу к поверхности стола, тем ниже отскок на стороне стола соперника. Подача должна при необходимости быть быстрой. В этом случае большое значение имеют движения предплечья и кисти, которые должны придать мячу соответствующие скорость и вращение. Как правило, это подача с верхним, боковым или комбинированным вращениями, после которых мяч в процессе полета приобретает ускорение. Подающий игрок должен занимать в момент удара стабильное исходное положение. После выполнения подачи он должен немедленно принять новое исходное положение для следующих игровых действий. Эффективность подачи зависит от множества особенностей игрока, в том числе анатомических, психологических и интеллектуальных. Поэтому двух одинаковых подач практически не бывает – они индивидуальны. Однако, при их характеристике все основные действия игроков одинаковы (рисунок 12).



Рисунок 12 – Структура подач

3.5.2. Классификация подач

Подачи в настольном теннисе очень разнообразны, классифицировать их по одной строгой системе, подобной таблице Менделеева, невозможно. Вместе с тем подачи различают по форме, месту, вращению, скорости и силе. По форме подачи делятся на удары рукой с удобной правосторонней или левосторонней стойки (форхэндподача) и неудобной стойки (бэкхэндподача).

По статистике, 80% подач выполняются из удобной стойки. При этой подаче игрок может сделать большой замах, может ударить по мячу сбоку от туловища и в какой-то мере маскировать точку контакта мяча и ракетки. Кроме того, после этой подачи из угла игрок принимает положение, позволяющее практически при любой траектории ответного мяча бить атакующим ударом удобным для каждого спортсмена способом (для правши и левши).

Подача неудобной стороной ракетки, когда мешает корпус подающего, используется относительно редко из-за её меньшей эффективности. Многие игроки вообще не применяют ее в своей соревновательной практике. Однако, несмотря на это, подачи «бэкхэнд» слева правшами и справа левшами бывают весьма малоэффективными и даже в некоторых случаях «коронными».

По месту выполнения подача может осуществлена из любого места за столом: из левого угла, из центра, из правого угла. Этот момент играет важнейшую роль.

Из левого угла стола подача осуществляется, как правило, «форхэнд», поскольку в этом случае игрок-правша оказывается в удобном для него положении и может ударом ракеткой справа контролировать большую часть стола. Из этой позиции осуществляются все виды подач как открытой, так и закрытой ракеткой. Исключение составляет длинная подача. Её вариант закрытой ракеткой осуществляется из центра стола. Подачи из правого угла выполняются практически только игроками-левшами.

По высоте подброса мяча подачи бывают с низким и высоким подбросом. Подачи с высоким подбросом мяча в соревновательном настольном теннисе имеют широкое применение. При такой подаче мяч поднимается на высоту 1,5-2 м, и в конце падения непосредственно перед ударом по нему ракеткой мяч приобретает достаточную высокую скорость. По законам механики скорость движения ракетки и скорость движения мяча дополняют друг друга, в результате возрастает не только скорость полета мяча, но и усиливается его вращение.

С низким подбросом мяч поднимается от ладони на минимальную высоту (не менее 16 см). В этом случае, особенно при плоской подаче с верхним вращением мяч на половине стола соперника имеет достаточно малую высоту отскока, что затрудняет его прием. Подачи с низким подбросом мяча выполняются, как правило, в левой половине стола. Спортсмен находится примерно 30 см от стола.

При подаче слева праворукому теннисисту можно довольно точно учесть ситуацию на своем столе, спрогнозировать примерные действия соперника и возможные варианты ответа на них. В исходном положении левая нога находится немного сзади правой, туловище слегка наклонено влево. Такая стойка благоприятна для поворота туловища и предплечья, в результате чего можно увеличить скорость и силу подачи. При подаче мячей различного характера исходное положение и подготовительные движения должны быть по возможности одинаковые. В таких ситуациях сопернику на подготовительной фазе будет трудно предугадать, куда и как будет послан мяч, что усложняет прием подачи.

Подачи слева могут быть нескольких видов: быстрых длинных мячей с верхним вращением; медленных коротких мячей; быстрых мячей с нижним вращением; с правым боковым и верхним или нижним вращением; длинных плоских мячей и комбинированная подача слева.

При подаче с низким подбросом справа спортсмен может стоять либо лицом к столу, либо боком. Независимо от расположения стола, у правши как правило, левая нога находится впереди правой, туловище немного наклонено вперед. Рука с мячом находится перед туловищем, а рука с ракеткой за рукой с мячом. Это наиболее распространенное исходное положение при подаче справа.

Подача с низким подбросом справа бывают нескольких видов: длинных мячей с правым боковым вращением; с левым боковым вращением; комбинированным с дополнительными нижним и верхним вращениями; плоских длинных мячей.

Подача с высоким подбросом мяча создает достаточно медленный темп игры. Это позволяет активно влиять на психофизиологическое состояние соперника и, если он не привык к такой подаче, то ему довольно трудно принять её. При выполнении подачи с высоким подбросом прежде всего нужно обращать внимание на устойчивость полета мяча, чтобы он был подброшен как можно более вертикально и опустился впереди справа или слева от подающего. Для этого локоть руки с мячом при подбросе важно держать близко к своему боку. Необходимо следить, чтобы точка удара по мячу находилась не слишком далеко от туловища игрока. Считается, что оптимальное расстояние между точкой удара и туловищем составляет около 15-20 см в зависимости от длины руки подающего игрока. Большое значение имеет правильное сочетание движений рук в момент подбрасывания мяча и замаха для удара ракеткой по нему для более уверенного воздействия на мяч.

Подачи с высоким подбросом справа в стойке в пол-оборота вправо могут быть: с левым верхним боковым вращением; с левым, правым нижним боковым вращением; быстрых длинных мячей по прямой линии.

Подачи с высоким подбросом слева в общепринятой практике имеют два вида: с правым боковым верхним вращением и с правым боковым нижним вращением. При выполнении этих подач исходное положение и подготовительная фаза в основном такие же, как и при подаче с низким

подбросом. При подаче с правым боковым верхним вращением, когда мяч опускается до уровня головы подающего, нужно рукой с ракеткой сделать взмах слева-сверху перед туловищем направо-вниз. При прохождении ракетки перед туловищем мяч скользит по ней от правого края к левому, тем самым мячу придается заданное вращение. Для увеличения вращения мяча в момент, когда он касается ракетки, выполняется движение кистью в лучезапястном суставе в направлении движения ракетки. При подаче с правым нижним вращением рука с ракеткой выполняет размах слева-сверху, направо-вперед и вниз. Мяч скользит от правого нижнего края к левому верхнему краю. Для увеличения вращения мяча так же подключается кисть, которая выполняет движение по направлению движения ракетки в завершающей фазе подачи (рисунок 13).

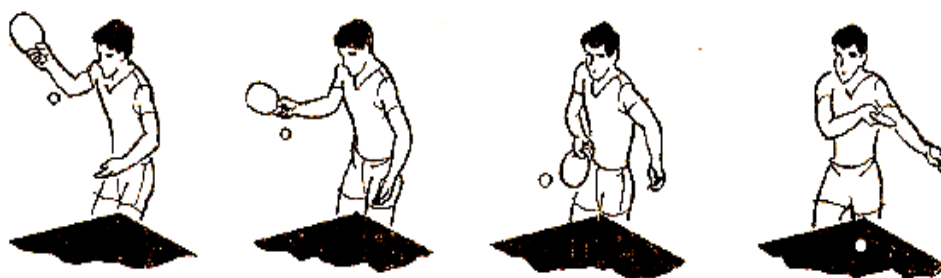


Рисунок 13 – подача с высоким подбросом

Подача в положении приседа позволяет игроку в полной мере использовать подвижность плечевого, локтевого и лучезапястного суставов. При выполнении такой подачи ракетка соприкасается с мячом обычно ее верхней частью, придавая мячу боковое вращение. Однако нередко игроки используют ложный замах, придают мячу и нижнее и нижнебоковое вращение. Выполняя эту подачу, прежде всего надо следить, чтобы мяч подбрасывался вверх с отклонением от вертикали не более чем на 45° , иначе судья может отмечать нарушение правил подачи (рисунок 14).

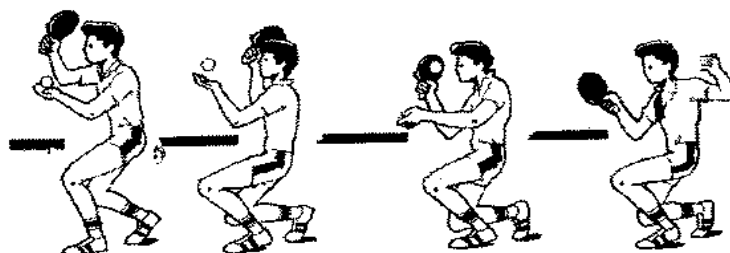


Рисунок 14 – подача в положении приседа

По стилю исполнения подачи делятся на простые и сложные (рисунок 15). К простым относятся подачи, осуществляемые прямолинейным движением ракетки. При этом удар по мячу осуществляется всегда одинаковым

способом в одной и той же точке. Такие подачи легко могут быть предугаданы соперником. При сложной подаче игрок всякий раз делает одно и то же подготовительное движение, но ударяет по мячу в разных точках или по-разному поставленной ракеткой (открытой или закрытой). Тем самым, одинаковые на первый взгляд подачи отличаются друг от друга по виду вращения и скорости полета мяча. В этих случаях сопернику будет трудно понять суть подачи. Кроме того, подачу можно усложнить за счет обманного движения, имитировав завершение подачи похожей на другую.

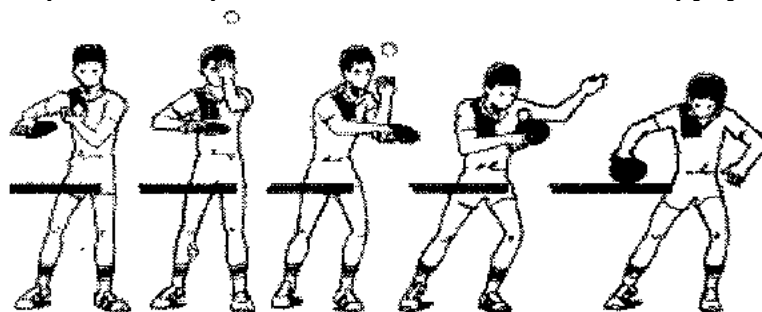


Рисунок 15 – Простые и сложные подачи

В целом подачи в настольном теннисе очень разнообразны. Большинство из них всеми игроками выполняются довольно одинаково.

Наиболее индивидуальными являются комбинированные подачи. В них отражаются особенности техники конкретного игрока. Особенно это пролеживается в тех случаях, когда теннисист выходит на подачу одинаковым способом, но непосредственно удар по мячу осуществляется двумя, тремя или более способами. Это часто позволяет вводить соперника в заблуждение. Он никогда не уверен в том, что ему следует ожидать от нападающего. Например, после одинакового замаха рукой с ракеткой игрок сначала выполняет короткую подачу с нижним вращением, а вторую подачу после такого же замаха – длинную и быструю. Или после одинакового замаха касание ракетки и мяча происходит в разных фазах подачи (чуть раньше или позже относительное начало). Случае, когда ракетка движется сначала вниз, а затем вверх, то при одном замахе можно выполнить две разные подачи. Если ударить по мячу на первой фазе движения (сверху-вниз), то он получит нижнее вращение. Если ударить по мячу на второй фазе движения (снизу-вверх), то мяч получит верхнее вращение. Движения при подаче бывают самыми замысловатыми, что дает огромное количество вариантов для траектории полета мяча и вращения мяча после его контакта с ракеткой.

Важное значение имеет угол наклона лопасти ракетки и место точки соприкосновения с мячом (сверху, по центру или снизу). В зависимости от этого мяч будет приобретать разное вращение: верхнее, нижнее или плоская подача (рисунок 16).

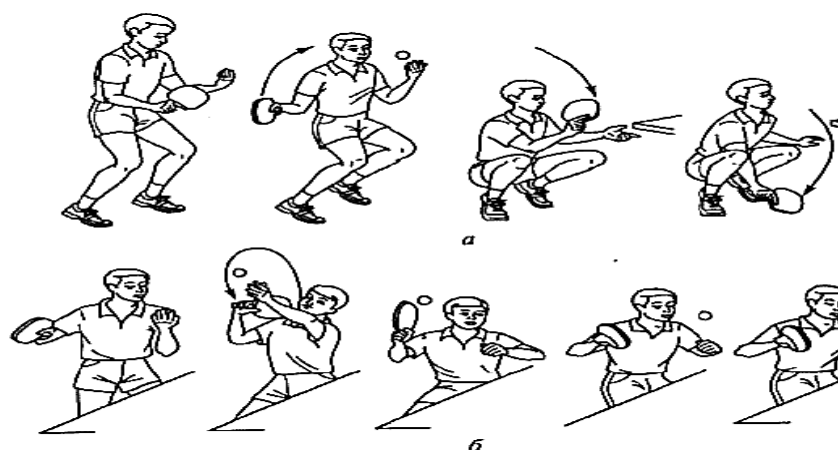


Рисунок 16 – Плоская подача

Возможность регулировать вращения мяча за счет угла наклона лопасти ракетки велика, и многие игроки ей пользуются. От точки касания ракетки с мячом зависит и величина его вращения. Если мячом коснулся ракетки у ближнего края относительно направления ее движения, то вращение будет выше, если у дальнего – то ниже. Для запутывания соперника можно использовать обманные концовки подачи. После того, как мяч уже начал отскакивать от ракетки, и его полет, подающий не может влиять, игрок делает быстрое движение в противоположном от полета мяча направлении, которое призвано отвлечь внимание соперника и создать у него ложное представление о характеристиках прилетающего мяча.

Короткая подача с нижним вращением выполняется таким образом, что удар производится по нижней части мяча относительно траектории его полета и направляется вперед и вниз. Во время удара ракетка находится в открытом положении. Удар осуществляется за счет резкого движения запястья, кисти и предплечья. Со стороны подающего мяч касается стола примерно в середине от концевой линии стола до сетки. Оптимально, чтобы высшая точка траектории полета мяча пришлась как раз над сеткой, а затем мяч должен достаточно круто упасть виз за сетку на половине стола соперника. В этом мячу должно помогать замедляющее скорость полета нижнее вращение. Если при подаче мяч касается стола на половине, подающего недалеко от концевой линии его стола, то при подлете к сетке он будет иметь нисходящую траекторию. В этом случае, если мяч не попадает в сетку, значит подающий послал его слишком высоко и, соответственно, соперник сможет ответить атакующим ударом. Изменив угол наклона ракетки до нейтрального положения и, ударив по центру мяча относительно траектории полета, можно сделать «плоскую» подачу без вращения, цель которой – обмануть ожидания соперника.

При длинной быстрой подаче удар производится от предплечья с активным участием кисти по направлению строго вперед. Ракетка при этом находится или в нейтральном положении или немного закрытом положении.

Подача выполняется как можно ближе к концевой линии стола в наиболее низкой точке к его поверхности. Если быстрая подача выполняется правильно, то высшая точка траектории полета низкого и длинного мяча будет находиться точно под сеткой. Если при быстрой подаче ударить по мячу в точке высокой над столом то, соответственно, траектория его полёта и отскок на половине стола соперника так же будут высокими, а скорость полета мяча после отскока будет относительно медленной. Быстрой подачей надо пользоваться в тех случаях, когда есть уверенность, что соперник ее не ожидает. В противном случае, сам подающий может попасть в сложную ситуацию, получив в ответ сложный атакующий удар.

Закрывая ракетку при замахе и ударе, подающий может придать мячу верхнее вращение. Чем сильнее закрыта ракетка, тем сильнее будет вращение, приобретаемое мячом. Подавая длинный быстрый мяч открытой ракеткой, можно за счет движения запястья придать мячу нижнее и боковое вращение. Эта подача применяется только для обмана соперника.

Комбинированная подача, как правило, имеет индивидуальные черты, отражая особенности техники конкретного игрока. В связи с этим спортсмену нужно пробовать подавать самыми разными вариантами, чтобы найти собственные, никем не используемые «коронные» решения.

ГЛАВА 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИКИ ИГРЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Под тактикой игры в настольный теннис следует понимать целесообразное применение различных серий ударов в определенном ритме и темпе, а также использование психологических приемов борьбы против противника в конкретных условиях. Между техникой и тактикой существует самая тесная связь. Выполнение какого-то технического приема само по себе не может рассматриваться в тактическом плане. Основными техническими элементами являются комбинации, т. е. серии ударов по мячу. Следовательно, чем шире арсенал приемов и лучше их выполнение, тем легче осуществлять задуманные комбинации. Уровень тактической подготовленности теннисиста зависит от его технического мастерства, физической и психологической подготовки. Техническое мастерство неразрывно связано со способностью к быстрой оценке игровой ситуации, прогнозированию развития событий и умения корректировать собственные действия.

Сильнейшие представители современного тенниса предпочитают весьма ограниченное количество технических действий и доводят их до автоматизма, что позволяет моментально принимать и реализовывать тактические решения в зависимости от складывающейся игры и возникающих частных ситуаций. Различают тактику одиночных и парных игр.

4.1. Тактика одиночных игр

Теннисист еще до начала встречи должен иметь четкое представление об игровых и психологических особенностях противника. При составлении тактического плана необходимо учитывать: во-первых, какие удары и из каких зон являются его основным оружием; во-вторых, насколько противник способен выдерживать высокий темп и перестраиваться при его изменении; в-третьих, умение приспосабливаться к чужой игре или навязывать собственную тактику. Кроме того, необходимо учитывать уровень физической подготовленности соперника, силу ударов, быстроту перемещений, скоростную выносливость, исходную позицию при приеме подачи. Особенности покрытия ракеток также влияют на тактику игры: при игре с соперником, использующим ракетку с жесткой пупырчатой резиной, подачи с сильным вращением дают меньший эффект, чем подачи с разной скоростью и направлением полета мяча, а также с обманными движениями руки, вооруженной ракеткой.

Тактика, атакующего против атакующего. На ударах накатами и топ-спинами строят свою тактику большинство теннисистов атакующего стиля. Спортсмены ведут игру в быстром темпе, требующем высокой скоростной выносливости, быстроты реагирования, хорошей концентрированности, переключаемости и устойчивости внимания, быстроты оперативного и тактического мышления, хорошей координации движений.

Против игроков с односторонним серийным нападением разумно чередовать удары по длине и вращению, варьировать темп и разнообразить выполнение подачи их прием.

В игре против противника, применяющего двустороннее быстрое нападение, целесообразно с каждым последующим ударом усиливать верхнее вращение, и, когда приходящий мяч после отскока станет выходить за пределы стола, появляется возможность для замаха и тем самым для проведения сильного завершающего удара или топ-спина.

При игре соперником атакующего существуют следующие тактические комбинации:

1. Подача с применением топ-спина или наката, направленная на непосредственный выигрыш очка.

2. Выигрыш очка после нескольких ударов при неточной игре соперника.

3. Прием подачи укороченным ударом с последующим соединением выигрышной ситуации. Использование таких ударов даст игроку большие тактические возможности.

4. Прием подачи вращением, верхним или боковым, с последующим переходом к сильному элементу.

5. Вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. После этого противник выполняет сильнейший элемент. На него целесообразно отвечать по одному из вариантов:

а) подставка и направление мяча в туловище или неудобное для приема место;

б) крученая «свеча»;

в) создание сильного нижнего вращения и направление мяча в место, неудобное для удара, с целью заставить противника сделать ошибку;

г) контригра сильным элементом из средней зоны.

Тактика игры, атакующего против защитника. Защищающийся игрок привык отдавать мячи пассивно, он меньше рискует и соответственно меньше допускает ошибок при приеме подач. Комбинация «подача-выигрыш очка» здесь не является типичной. При такой игре большой удельный вес приобретают комбинации, проводимые в процессе розыгрыша очка. И все-таки при встрече с защитником атакующий игрок делает ставку на сильный завершающий удар или топ-спин. Но прежде, чем решиться на сильный удар или топ-спин, нужно их подготовить. Поэтому, играя с защитником, нужно помнить, что накатывать следует средними по силе ударами, не спешить с завершением атаки, чередовать короткие подачи с длинными; после серии длинных косых ударов по углам неожиданно посылать короткий мяч в середину стола, затем стараться завершить атаку по прямой. Общим недостатком защитников является плохой прием мячей, направленных прямо в игрока (в живот). Следовательно, атаку нужно вести косыми ударами по углам, а завершать ее ударом в середину стола. Если же защитник плохо перемещается, то в игре с ним очень эффективны укороченные удары. В этом случае после укоротки следует выполнение сильнейшего элемента атакующего

игрока.

Тактика игры защитника против атакующего. В этом случае комбинации зависят от действия противника. Выигрыш очка происходит либо в результате ошибки атакующего игрока, либо тогда, когда атакующий своими действиями создает выгодную для защитника ситуацию. Свой сильный атакующий элемент игрок защитного плана выполняет, как правило, один-два раза, что усложняет его прием противником. В этом случае наиболее вероятно применение следующих тактических комбинаций:

1. Укороченная подача с последующим атакующим ударом. Это единственная атакующая комбинация игроков защитного стиля. Эффект ее заключается в неожиданности. Используют ее нечасто и преимущественно в решающие моменты игры.

2. При отражении мяча из средней зоны выполнение атакующего удара по завышенному укороченному мячу. Это в основном использование ошибки игрока атакующего стиля, завысившего мяч. Удар защищающегося в этом случае должен обладать силой завершающего.

3. После серии мячей, низко направленных в левую сторону стола соперника, выполняется удар с сильным нижним вращением в противоположную сторону. Смысл комбинации – спровоцировать нападающего игрока на ошибку мнимой простотой удара. Для этого мяч слегка завышается, что притупляет бдительность соперника: он недооценивает силу нижнего вращения мяча. Если нападающий плохо перемещается, необходимо заставить его сместиться в какую-либо сторону и быстро послать мяч в открывшийся угол.

Тактика защитника против защитника. В соревнованиях между двумя защитниками в одном случае победу приносят так называемые зеркальные действия, т. е. ответы аналогичными ударами. В другом случае комбинации сведены к комбинациям атакующего против игрока защитного стиля или же наоборот (рисунок 17).

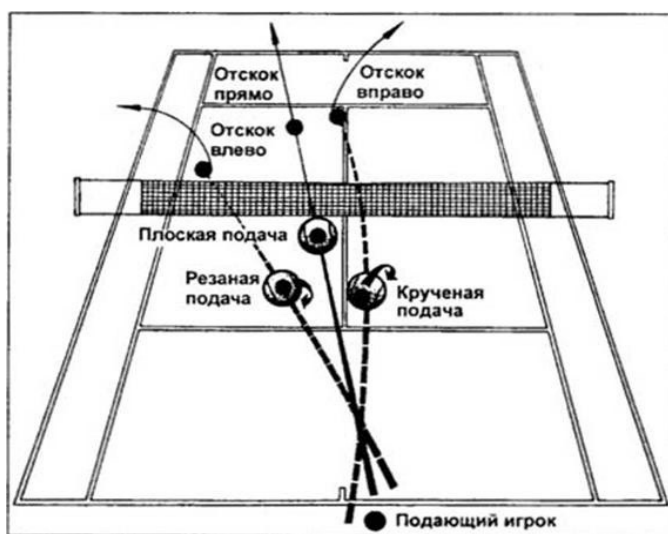


Рисунок 17 – Тактика защитника против защитника

4.2. Тактика парных игр

Успех в парной игре зависит от правильного подбора партнера и сыгранности. Пары следует подбирать, учитывая стиль игры и способность партнеров рационально перемещаться (рисунок 18).

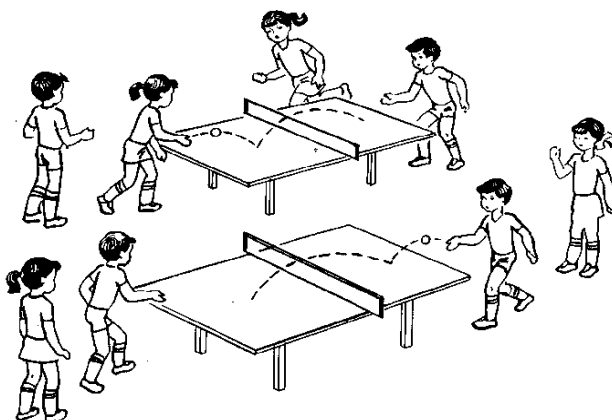


Рисунок 18 – Парная игра

Тактика пары теннисистов атакующего стиля заключается в следующем. Оба теннисиста играют в ближней зоне, реже – в средней и почти не играют далеко от стола. Позиция вблизи стола позволяет вести игру в быстром темпе. Варианты тактики основываются на ударах в такие места стола, где соперник, доставая мяч, мешал бы своему партнеру. Для этого мяч посылается в разных направлениях, что заставляет соперников разойтись по углам стола, потом дважды посылают мяч в одно место. Особенно эффективна эта тактика в случае слабого взаимодействия или медленного перемещения соперников.

Тактика игры теннисистов комбинированного стиля наиболее универсальна. Главное достоинство в ней: умелое сочетание защиты с нападением с преобладанием неудобных для соперников ударов. Вот почему в последнее время комплектуются пары из защитников и нападающих, удачно дополняющих друг друга. И хотя такая пара не представляет особой загадки для соперников – известно ведь, кто из игроков будет нападать, а кто защищаться – она может оказаться достаточно неудобной для соперника. Это может быть достигнуто лишь при доведенном до автоматизма взаимодействии и взаимопонимании партнеров.

Пара теннисистов защитного стиля основное внимание уделяет отражению ударов мячами, наименее удобными для продолжения атакующих действий и тем более для нанесения завершающего удара. Защитники пытаются усыпить бдительность соперников сериями разных по силе вращения подрезок и при первом удобном случае атаковать. Сильное психологическое воздействие на соперников оказывают серии контратакующих ударов обоих партнеров, от которых ожидают только защитных действий. Если же один из партнеров не силен в контратаке, он старается отразить мяч в неудобное для противника

место, а партнер при первом удобном случае – выполнить завершающий удар. Если же оба защитника недостаточно владеют приемами контратаки, им остается строить тактику лишь на ожидании ошибок соперников.

Тактика смешанных пар определяется тем, что в большинстве случаев партнер имеет более высокую техническую и физическую подготовку, чем партнерша. При решении тактических задач, образно говоря, девушка не должна проигрывать свой мяч, а юноша должен постараться выиграть свой. В смешанных парах важна психологическая и игровая совместимость партнеров, кропотливая отработка взаимодействий и быстрых перемещений в разных игровых ситуациях. Вот примерные комбинации при игре смешанных пар:

1. Юноша проводит против девушки сильно крученный удар в неудобное место с целью выиграть очко или заставить ее отдать высокий мяч для завершающего удара партнерши.

2. Юноше при игре против юноши следует выполнить сильно крученный удар или отдать мяч короткой срезкой в неудобное место, после чего партнерша наносит завершающий удар либо выполняет укороченный удар, а партнер завершает атаку.

3. Девушка при игре против юноши отдает мяч с резкой в неудобное для выполнения сильного ответного удара место или начинает атаку с топ-спина, после чего партнер усиливает вращение мяча или наносит завершающий удар.

4. Девушка при игре против девушки начинает атаку или посылает коротко подрезанный мяч, партнер же выполняет сильный топ-спин или завершающий удар.

4.3. Игры и соревновательные формы упражнений

Для того чтобы занятия ваши стали интереснее, используйте различные игры, и все возможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом. Можно также использовать и такие игры-упражнения.

«Солнышко». Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Допустим, игроков пятеро. В таком случае мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, вы должны перейти на другую сторону стола, дожидаться своей очереди, снова отбить мяч снова перейти на другую сторону стола. Игру проводят, как правило, с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти и т. д. ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очко вида же партию по договоренности и выигравший

считается победителем в этой игре. Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, срезка по правой диагонали или накат по левой прямой либо произвольно. Можно также оговорить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на обеих ногах, прыжка мина одной ногой и т. п. Игру эту можно усложнить: играющие будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на столе, - игрок должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ее.

«Два против пяти». На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается вконец колонны, уступая площадку следующему игроку. Задания могут быть различные - от простого (одноходовой) до сложного (двух-трех ходовой комбинации). Игра ведется на счет до заранее определенного времени. Победителя определяют, как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова (рисунок 19).

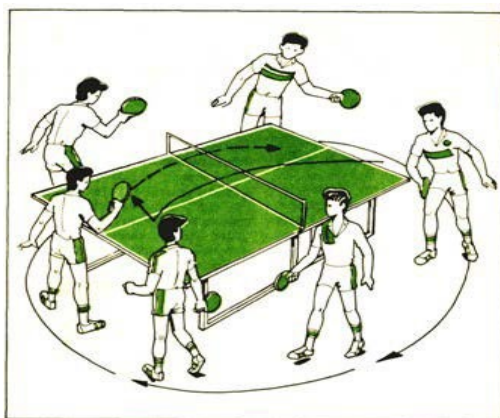


Рисунок 19 – Игра «Солнышко»

На одной стороне стола два игрока чередуются, выполняя удары как в парной игре, а на другой пять игроков передвигаются по кругу в усложненных условиях – перешагивая через скамейку (рисунок 20). Игру можно еще больше усложнить; игроки при передвижении должны пройти несколько «станций», например - отжаться от пола, подпрыгнуть несколько раз вверх, можно со скакалками, пролезть под столом и т. п. «Станции» при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки двигались по кругу, не мешали друг другу при выполнении упражнений и успевали подойти к столу и выполнить удар. Игру можно проводить с одним партнером на другой стороне стола. Ведется она с подсчетом очков. В качестве разновидности этой игры может быть использовано построение команды не по кругу, а в колонну по одному. В этом случае играющий, после того как отразит мяч, бегом

перемещается назад, вконец построения команды, игроки которой, обегая стойки (как слаломисты), должны подойти к столу и выполнить определенный удар. Вместо стоек или мячей, которые нужно обегать, можно положить несколько брусков, скамеек или других невысоких предметов, через которые надо перешагнуть или перепрыгнуть.

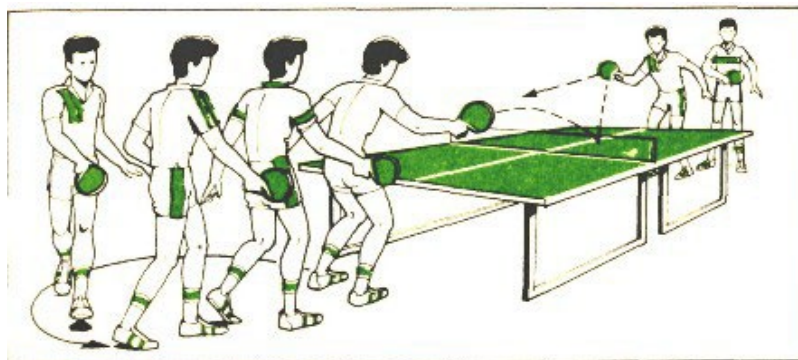


Рисунок 20 – Игра «Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки

Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения. Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья (рисунок 21). Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола. Поэтому советуем не жалеть времени для игры насчёт соревнований. Вполне достаточно в двухчасовой тренировке, где-нибудь в середине или в конце ее, отвести минут тридцать игре на счет, чтобы закрепить отработанные вначале занятия комбинации или какие-то отдельные удары. Один раз в неделю устраивайте соревнования со своими партнерами, а раз в месяц - с незнакомыми игроками. Это оживит ваши занятия. Старайтесь, чтобы упражнения, которые вы используете, соответствовали игровым условиям, как бы моделировали игру.



Рисунок 21 – Игра «Один против четырех»

4.4. Тренажёры в настольном теннисе

Упражнения на тренажерах помогают совершенствовать технику игры. Они максимально приближены к самой игре. Во-первых, вы видите предмет, по которому надо выполнить удар, и соответственно оцениваете расстояние до него и соизмеряете амплитуду, скорость и другие параметры своих движений. И во-вторых, во время выполнения удара на тренажере испытываете почти те же ощущения, что и во время игры на столе. Кроме того, удары на тренажерах отрабатываются с конкретной направленностью и имеют определенную цель. При работе на тренажерах возрастают требования к точности выполнения движений. Наибольшее распространение получили такие тренажеры, как «Велоколесо», «Мяч на штоке», «Мяч на спице», «Удочка», «Щит-отражатель», «Утяжеленная ракетка», «Зеркало» (как вспомогательное средство), «Световое табло», «Специальный стол-тренажер», робот-тренажер, выстреливающий мячи, мишени. Большинство из этих тренажеров можно изготовить и самим.

Вот тренажеры, которые можно установить самим:

«Велоколесо». Этот тренажер используют для отработки различных видов ударов, а также подачи. Благодаря возможности регулировать высоту колеса и расстояние от места крепления, а также угол наклона оси вращения колеса, можно выполнять технические приемы не только с верхним или нижним вращением мяча, но и с чисто боковым или верхнее и нижнебоковым вращением и справа, и слева (рисунок 22). Изготовить такой тренажер несложно и самим. Для этого возьмите колесо среднего размера от детского велосипеда, накачайте камеру мягко, что позволит смягчить удар ракеткой о колесо, да значительно легче будет создавать вращательный момент. А чтобы не повредить игровую поверхность ракетки, выполняйте удары не той ракеткой, которой выигрываете на столе. С помощью этого тренажера вы получаете возможность, стоя на месте, выполнять удары с различным вращением мяча. Если прикрепить к столу, скамейке или стульям два-три таких тренажера, то можно выполнять удары, передвигаясь. Многократные повторения упражнения помогут вам осваивать удары, развивать специальные физические качества. Особенно полезно упражняться на таком тренажере, осваивая различные виды подачи. Одновременно развиваются и группы мышц, участвующие в этом движении.

«Мяч на спице». Еще один тренажер, помогающий формировать технику различных видов ударов и совершенствовать специальные физические качества применительно к ударным движениям (рисунок 23). Тренажер также удобен для освоения и закрепления техники передвижений в сочетании с техникой ударов. В этом случае партнер, перемещаясь с тренажером, меняет точку удара по мячу, вынуждая вас все время передвигаться и выбирать соответствующее положение.

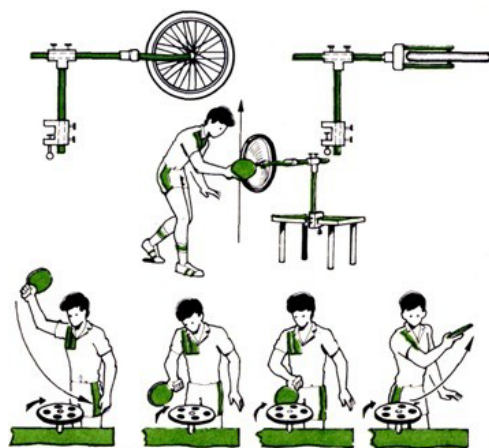


Рисунок 22 – Тренажер «Велоколесо»

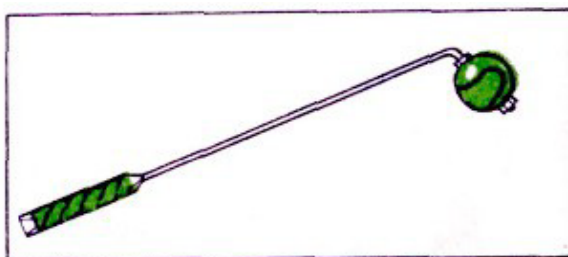


Рисунок 23 – Тренажер «Мяч на спице»

«Удочка». Мяч, подвешенный на струне или леске, позволяет максимально приблизить выполнение ударов к игровой ситуации. Используя этот тренажер, вы можете выполнять удары не только по мячу, висющему в спокойном состоянии, но и раскачивающемуся или движущемуся на встречу (рисунок 24).



Рисунок 24 – Удочка

«Щит-отражатель». Тренажер (рисунок 25) предназначен для индивидуальной работы не посредственно на столе над стабильностью и точностью выполнения различных ударов. Кроме того, он позволяет учиться подавать сложные подачи, рассчитывать скорость полета и вращения мяча, силу удара. Для этих же целей можно также использовать комбинированный щит-отражатель, который устанавливается прямо на столе. Этот тренажер

состоит из горизонтального основания, вертикальной стенки, поворотного козырька и передка. Передок тренажера (когда он необходим) должен быть придвинут вплотную к сетке. Стойки подбирают такой высоты, чтобы основание было наклонено в сторону игрока. Угол отражения щитков тренажера может быть различным-устанавливается механическими фиксаторами и зависит от того, какие удары вы хотите отрабатывать.

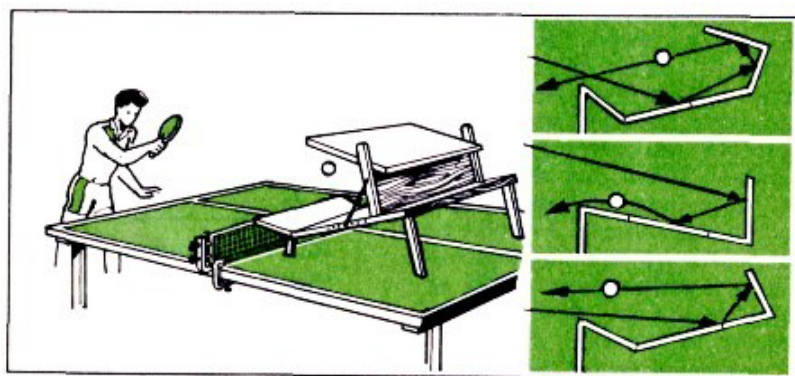


Рисунок 25 – Тренажер «Щит-отражатель»

«Двойная сетка». Это приспособление (рисунок 26) полезно, когда вы уже освоили технику, – с его помощью можно отрабатывать траекторию полета мяча. При этом можно посылать мячи с более высокой траекторией полета через завышенную сетку или, совершенствуя точность полета мяча, посылать его между двумя сетками.

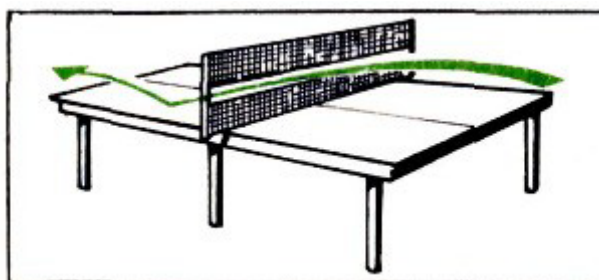


Рисунок 26 – Тренажер «двойная сетка»

4.5. Особенности обучения на этапе совершенствования техники

Некоторые любители настольного тенниса считают, что занятия должны строиться на длительной перекидке мяча друг другу, использовании упражнений по элементам, когда мячи направляют друг другу по диагонали (справа направо) или по прямой, в «треугольнике» или «восьмерке». Они думают – чем дольше мяч в игре, чем больше ударов выполняют игроки, тем больше пользы они получают.

Однако они заблуждаются. Занятия по элементам не приносят пользы в такой степени, как это кажется. Играя по элементам, вы привыкаете к стандартным направлениям, к одному ритму игры, к традиционному выполнению тактических комбинаций. А в результате теряете творческое начало в игре на счет, точность ваших действий в напряженных игровых ситуациях резко падает, нет тактической гибкости.

Упражнения по элементам непременно должны входить в ваши занятия, но не могут быть их основой. Когда вы уже совершенствуете технику, то старайтесь подбирать такие упражнения, в которых вы окажетесь в условиях, когда нужно быстро и тактически правильно разыграть мяч, чтобы выиграть очко. Чем больше будет таких упражнений, тем быстрее появится зрелость в вашей игре. В дальнейшем, осваивая технику игры на столе, совершенствуйте стабильность и точность, скорость и силу ударов, умение играть в разных направлениях и посылать мячи разной длины, изменять темп игры, отражать мяч в разных точках отскока. Итак, будем считать, что вы овладели техникой отдельных ударов. Теперь переходите к отработке связок и комбинаций отдельных технических приемов, объединению их в игровые действия и технико-тактические комбинации. Используйте основные схемы для отработки элементов игры в настольный теннис (рисунок 27).

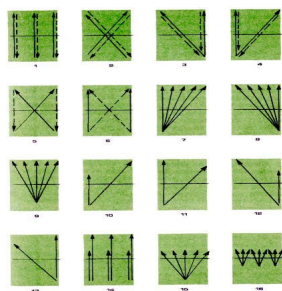


Рисунок 27 – Схема отработки элементов игры

Здесь нужно сказать вот о чем. Ситуации, с которыми придется вам сталкиваться в игре на счет, настолько разнообразны и непредсказуемы, что порой бывает трудно играть, используя только заранее разученные технико-тактические комбинации. Поэтому старайтесь в своих занятиях не увлекаться упражнениями, регламентирующими ваши действия и действия партнера. Такие упражнения больше подходят для отработки техники игры и отдельных технико-тактических комбинаций. Для совершенствования тактики игры, тактического мышления и игровой подготовки подбирайте такие упражнения, где действия определялись бы поставленной задачей и никак не ограничивались конкретным выбором: например, упражнения на развитие реакции, когда вы заранее не знаете, каким ударом и в какую зону стола сыграет партнер. От совершенствования отдельных элементов переходите к технико-тактическим комбинациям, которые сначала разучивайте и закрепляйте в упрощенных условиях, а затем в игровых ситуациях

и соревновательной обстановке. Умение выполнять тот или иной удар технически правильно – еще не значит уметь играть. Научитесь управлять полетом мяча, направлять его в нужные для вас зоны стола. Это поможет активней действовать тогда, когда вы решитесь принять участие в соревнованиях.

ГЛАВА 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Виды соревнований

Соревнования по настольному теннису подразделяют:

- личные (результаты засчитывают каждому участнику отдельно);
- командные (результаты отдельных 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.

Каждый вид соревнований может состоять:

1. одиночных встреч: мужских, женских;
2. парных встреч: мужских, женских, смешанных.

Вид соревнования определяют положением о соревновании.

Различают следующие типы соревнований:

Международные соревнования – соревнование, в котором участвуют спортсмены двух и более ассоциаций.

Международный матч – матчевая встреча между командами, представляющими ассоциации.

Открытый турнир – соревнование, ограниченное для участия игроков всех ассоциаций.

Ограниченный турнир – соревнование, ограниченное для участия в нем определенных групп игроков, но не возрастным цензом.

Турнир по приглашению – соревнование, ограниченное для участия в нем индивидуально приглашенными игроками.

Возраст участников соревнований определяют по году рождения.

Соревнования по настольному теннису проводят по следующим возрастным группам:

- младшая юношеская – 11 лет и младше;
- средняя юношеская – 12-13 лет;
- старшая юношеская – 14-15 лет;
- юниоров – 16-18 лет;
- взрослых – 19 лет и старше;
- старшего возраста – 40 лет и старше.

5.2. Допуск и обязанности участников соревнований

К участию в соревнованиях допускают лиц, спортивная квалификация которых соответствует уровню соревнований, получивших разрешение врача.

Разрешение врача отмечают в представляемом соответствующей спортивной организацией именном списке с подписью врача и печатью против фамилии каждого участника; для личных соревнований – в классификационном билете спортсмена.

Спортсменов младшей юношеской группы допускают к соревнованиям средней юношеской группы.

Спортсменов средней юношеской группы допускают к соревнованиям старшей юношеской группы.

Спортсмены средней юношеской группы могут быть допущены к соревнованиям юниоров и взрослых только по ходатайству спортивной организации и с разрешения врача, тренера и соответствующей федерации настольного тенниса.

Спортсменов старшей юношеской группы допускают к соревнованиям юниоров и взрослых.

Соревнования с участием спортсменов младших возрастных групп, допущенных к соревнованиям в старшей группе, проводят по правилам соревнований для старших (количество встреч в день, партий во встрече).

Для спортсменов юношеских групп и группы старшего возраста игры можно проводить в течение четырех дней, для юниоров и взрослых – пяти дней, после чего необходим день отдыха.

Окончание игр в соревнованиях спортсменов младшей юношеской группы – не позднее 21 часа, других юношеских групп – не позднее 22 часов.

Максимальное количество встреч в день для спортсменов младшей юношеской группы – 9, только на большинство из трех партий.

Участник соревнований имеет право:

- выбрать один мяч из нескольких, предложенных ведущим судьей для проведения встречи; тип/марка мяча определяют Положением о соревнованиях;
- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 мин;
- получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных остановок игры;
- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или с просьбой;
- обратиться к главной судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях – непосредственно, в командных – через своего представителя или капитана команды;
- на кратковременный перерыв с разрешением ведущего судьи для приведения в порядок своей игровой формы;
- на кратковременный перерыв для вытирания полотенцем после каждой

6 разыгранных очков с начала каждой партии и при смене сторон в решающей партии встречи;

- взять перерыв после любой завершившейся партии встречи в соответствии с Правилами;

- взять перерыв длительностью до 5 мин для отдыха между встречами на большинство из 3 партий и до 10 мин между встречами на большинство из 5-7 или 9 партий;

- сделать несколько тренировочных ударов после замены, поврежденных в ходе встречи мяча или ракетки;

- покидать в случае необходимости, игровую площадку, пока мяч в игре, а также, с согласованного до начала встречи разрешения судьи, для возвращения мяча.

Участник соревнований обязан:

- соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям;

- знать и соблюдать Правила и Положение о соревнованиях, а также расписание встреч;

- быть готовым к соревнованиям за 5 мин до начала встречи по расписанию;

- в случае неявки участника к началу встречи ему засчитывают поражение;

- участник, не явившийся на встречу или отказавшийся от предложения соревнований без уважительной причины, может быть дисквалифицирован главным судьей;

- выступать в спортивной одежде;

- иметь единую форму в командных соревнованиях (исключения возможны в отношении носков и туфель) с эмблемой организации, которую он представляет;

- провести все предусмотренные расписанием встречи;

- 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 или на все соревнование;

- находиться на игровой площадке в течение всей встречи;

- получить разрешение главного судьи при необходимости покинуть игровую площадку;

- 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;

- поблагодарить по окончании встречи рукопожатием соперника и судей,

проводивших встречу;

- быть в составе команды, если проводят построение перед началом командного матча и после его окончания для приветствия.

Участнику запрещено:

- вступать в пререкания с судьями и соперниками;
- затягивать преднамеренно игру;
- длительным или несвоевременным вытиранием полотенцем;
- умышленным повреждением мяча;
- выбиванием мяча за пределы игровой площадки;
- постукивание мячом перед подачей по столу, полу, ракетке;
- вытирание рук о стол или ограждение;
- использованием пауз (более 15 с) между розыгрышами или перерывов (более 2 мин) между партиями;
- другим способом;
- оказывать любым способом влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша;
- повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию (столу, сетке, ограждению), а также любому спортивному или личному имуществу;
- действовать неуважительно (выражениями или жестами, громкими возгласами или комментариями к игре, бросанием ракетки и т. п.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам;
- намеренно мешать любыми своими действиями проведению других встреч.

Нарушение любого запрета влечет за собой для нарушителя:

1. При первом нарушении – предупреждение; при втором – проигрыш очка.
2. При третьем – проигрыш 2 очков.
3. При четвертом – главный судья предпринимает дисциплинарные воздействия.

5.2.1. Руководство проведением соревнований

Каждая организация, участвующая в соревновании, должна иметь своего представителя (тренера), который является руководителем команды, несет ответственность за дисциплину участников и обеспечивает их явку на соревнования.

Представитель (тренер) не может быть одновременно судьей данных соревнований. Помимо представителя (тренера) команда должна иметь капитана из числа участников. В отсутствие представителя (тренера) капитан команды исполняет его обязанности, пользуется его правами и несет ответственность за порядок и дисциплину в команде.

Для использования своих прав, включая подачу протестов, представитель (тренер) или капитан команды должен присутствовать в игровом зале в течение всего командного матча.

Представитель (тренер) имеет право:

1. Участвовать в жеребьевке.
2. Присутствовать на совещаниях главной судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.
3. Получать в секретариате документацию с результатами соревнований.
4. Давать советы участникам в перерыве между партиями или во время других разрешенных остановок игры.
5. Подать протест в командных соревнованиях.
6. Главному судье на решение ведущего судьи или судьи-ассистента по вопросу толкования ими правил.
7. В оргкомитет соревнований на решение главного судьи по вопросу проведения соревнования, не предусмотренному действующими Правилами.

Представитель (тренер) обязан:

- ✓ знать Правила, предписания, а также Положение о соревновании и порядок его проведения;
- ✓ во время соревнований быть одетым в спортивный тренировочный костюм и спортивные туфли.

Представителю (тренеру) запрещено:

- ✓ вмешиваться в распоряжения судей и других официальных лиц соревнования;
- ✓ давать советы участникам во время игры.

Представителю (тренеру) следует учитывать возможность в случае нарушения Правил наказания его подопечного игрока.

Нарушение запретов влечет за собой:

- при первом нарушении – предупреждение;
- при втором – удаление за пределы игровой зоны.

В состав судейской коллегии входят: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, заместители главного секретаря, судьи-секретари, ведущие судьи, судьи-ассистенты, судья-информатор, врач, комендант.

Соревнования коллективов физической культуры может проводить судейская коллегия, состоящая из главного судьи, главного секретаря и ведущих судей.

На всероссийских и международных соревнованиях (на других – по указанию проводящей спортивной организации) для всех судей обязательна единая форма одежды (костюм, рубашка, галстук).

При температуре воздуха в игровом зале более 22° С по решению главного судьи допустимо судейство без пиджаков.

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.

Для каждого соревнования в целом должен быть назначен главный судья, имя и местонахождение которого должны быть известны участникам и капитаном команд.

5.3. Права и обязанности главной судейской коллегии

Главный судья отвечает:

- ✓ проведение жеребьевки;
- ✓ составление расписания встреч по времени и столам;
- ✓ назначение официальных лиц соревнований;
- ✓ проведение перед турниром брифинга с официальными лицами соревнований;
- ✓ проверку права игроков на участие в данных соревнованиях;
- ✓ решение вопроса о возможной остановке игры в случае крайней необходимости;
- ✓ решение вопроса, могут ли игроки покинуть игровую площадку во время встречи;
- ✓ решение вопроса о продлении установленного времени разминки;
- ✓ решение вопроса о том, могут ли игроки быть одетыми во время встречи в тренировочный костюм;
- ✓ решение всех вопросов интерпретации Правил, включая законность одежды и игрового оборудования;
- ✓ решение о праве игроков на разминку в случаях непредвиденной остановки игры;
- ✓ принятие дисциплинарных мер за недостойное поведение или другие нарушения Правил.

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 и капитанам команд.

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.

Главный судья обязан:

- а) осуществляет контроль подготовки мест соревнований; оборудованием помещений для работы судейской коллегии и мест для обслуживания участников;
- б) доложить в случае неподготовленности мест соревнований или неблагоприятных условий их проведения представителю организации, проводящей соревнование; распределять обязанности между судьями – руководить работой судейской коллегии;

в) установить порядок организованного выхода участников для встречи и объявления встреч судьями;

г) обеспечить участников, зрителей и представителей прессы информацией о ходе соревнований и их результатах;

д) представить отчет в организацию, проводящую соревнования, и дать оценку работе судей.

Распоряжение главного судьи обязательны для всего состава судейской коллегии, представителей (тренеров) и участников.

Заместители главного судьи отвечают за проведение соревнований на порученных им участках (по судейству, по работе в зале, по церемонии награждения, по информации, по расписанию и диспетчерской работе и др.).

Главный секретарь обязан:

- проверить правильность заявок;
- обеспечить проведение жеребьевки;
- составить и довести до сведения представителей (тренеров) расписание встреч, утвержденное главным судьей;
- вести протоколы заседаний 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;
- обеспечить занесение результатов встреч в личные карточки и классификационные билеты участников (по их просьбе);
- подготовить своевременно отчет главной судейской коллегии о соревнованиях по установленной форме;
- руководить работой подчиненных ему судей-секретарей;
- заместители главного секретаря отвечают за своевременное оформление текущей документации на порученных им участках.

Судья-секретарь работает под руководством главного секретаря.

Судья-секретарь ведет оформление протоколов личных и командных соревнований непосредственно в игровом зале по ходу соревнований на порученном ему участке (не более 3 игровых столов), а также оформляет другую необходимую документацию.

В командных соревнованиях не позднее, чем за 30 мин до начала каждого матча, судья-секретарь вместе с капитаном (представителями), команд жребием определяет право выбора расстановки игроков.

При неявке в указанный срок капитана (представителя) одной команды право выбора расстановки представляют капитану (представителю), прибывшему в срок, а для другой команды судья-секретарь определяют расстановку по ее заявке.

Если к указанному сроку не прибыли оба капитана (представителя), судья-секретарь самостоятельно определяет расстановку по их заявкам.

Ведущего судью назначают во всех видах соревнований для проведения каждой отдельной встречи.

Судья должен сидеть или стоять сбоку от стола по линии сетки, а судья-ассистент должен сидеть напротив него с другой стороны стола.

Судья полномочен:

- ✓ определять приемлемость оборудования и игровых условий и докладывать об отклонениях главному судье;
- ✓ выбирать мяч наугад;
- ✓ проводить жеребьевку для выбора подачи, приема, сторон;
- ✓ решать, могут ли быть допущены отклонения от требований к правильной подаче из-за физического недостатка игрока;
- ✓ контролировать порядок подач, приемов, смены сторон и устранять любые ошибки;
- ✓ определять, закончен ли каждый розыгрыш очком или переигровкой;
- ✓ объявлять счет в соответствии с установленным порядком;
- ✓ вводить правило активизации игры в установленное время;
- ✓ поддерживать непрерывность игры;
- ✓ обеспечивать соблюдение правил, касающихся советов игрокам и поведения последних. Как судья, так и судья-ассистент могут решать, что:
 - ✓ подача игрока выполнена неправильно;
 - ✓ мяч при подаче, выполненной по всем правилам, коснулся комплекта сетки, пролетая «над или вокруг» него;
 - ✓ игрок мешает мячу;
 - ✓ условия игры изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша;
- ✓ закончилось время разминки, игры или перерыва.

Судью-ассистента назначают для проведения каждой отдельной встречи на чемпионатах мира, континента и открытых международных чемпионатах, на других ответственных соревнованиях – по усмотрению главного судьи.

Судья-ассистент должен сидеть напротив (с другой стороны стола) судьи ведущего, сидящего или стоящего сбоку от стола по линии сетки.

Судья-ассистент является помощником ведущего судьи и помогает в решении спорных вопросов.

Как судья, так и судья-ассистент могут решать, что:

- подача игрока выполнена неправильно;
- мяч при подаче, выполненной по всем правилам, коснулся комплекта сетки, пролетая «над или вокруг» него;
- игрок мешает мячу;
- условия игры изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша;
- закончилось время разминки, игры или перерыва.

Судья-ассистент должен решать, коснулся ли мяч кромки игровой поверхности, ближайшей к нему.

Судья-ассистент может быть задействован в качестве счетчика ударов; его или отдельно назначенного главным судьей счетчика ударов задачей является считать удары принимающего игрока (пары), если введено правило активизации игры.

Решение, принятое судьей-ассистентом или счетчиком ударов, не может быть отменено судьей.

Судья-ассистент может действовать в качестве хронометриста, но некоторые судьи предпочитают выполнять эту функцию самостоятельно, возможно, потому что они полагают, что это проще для них, чем для судьи-ассистента решать, сколько времени можно предоставить на перерывы в игре. Когда заинтересованные официальные лица согласились, который из них будет действовать в роли хронометриста это решение должно быть окончательным и на уже прошедший промежуток времени.

Если введено в действие правило активизации игры, счетом ударов обычно должно заниматься отдельное официальное лицо – счетчик ударов. Однако эту работу могут поручать и судье-ассистенту. Обязанность счетчика ударов исключительно считать удары возврата принимающего, и его решение по этому вопросу не может быть отменено.

Судью-информатора назначают для информации участников и зрителей о ходе соревнований.

Судья-информатор обязан:

- быть в постоянном контакте с проводящей организацией с целью получения необходимой информации об игроках;
- получить заблаговременно список участников и собрать результаты, место в квалификации РФ, Европы, Мира и др.;
- знакомить зрителей с участниками, сообщать им результаты;
- вести общую информацию о ходе соревнований;
- принимать участие в подготовке и проведении парада открытия соревнований и церемонии награждения победителей и призеров соревнований.

Судья-информатор может давать информацию представителям прессы и различных организаций только с разрешения главного судьи.

Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части.

Врач соревнований обязан:

- проверить наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям;
- контролировать соответствие состояния мест проведения соревнований, размещения игроков и судей, утвержденным на текущий период санитарно-гигиеническим требованиям;
- оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях и давать заключение о способности участника (с медицинской точки зрения) продолжать соревнование.

Комендант соревнований подчиняется главному судье и отвечает за своевременную подготовку и оформление мест соревнований; подготовку

помещений для обслуживания участников и зрителей; порядок во время проведения соревнований.

Комендант соревнований обеспечивает: игровые площадки соответствующим оборудованием и инвентарем; радиофикацию мест соревнований; игровой зал световым табло (если возможно) и информационными щитами; техническую подготовку церемонии награждения победителей и призеров соревнований.

Судья должен объявлять счет немедленно после выхода мяча из игры в завершение розыгрыша или, как только это практически станет возможным.

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.

В начале партии и перед каждой сменой подающего судья должен объявить сразу вслед за счетом фамилию и указать жестом следующего подающего.

В конце партии судья должен назвать победителя (пару) и количество очков, набранное им, а затем количество очков, набранное проигравшим.

В дополнение к объявлению счета судья может использовать жесты рукой, подтверждающие его решения.

Когда очко засчитано, он может поднять до уровня плеча руку, ближайшую к игроку (паре), выигравшему очко.

Если по какой-либо причине розыгрыш переигрывается, он может поднять собственную руку выше своей головы, чтобы показать, что розыгрыш остановлен.

Счет и, при введении правила активизации игры, номер удара, следует объявлять на английском языке или на любом другом языке, приемлемом для обоих игроков (пар) и судьи.

Счет следует демонстрировать на механических или электрических счетчиках, которые должны быть отчетливо видны игрокам и зрителям.

Игроки не должны выбирать мячи на игровой площадке.

Насколько это практически возможно, игрокам следует предоставить выбор одного или более мячей до выхода на игровую площадку, встреча должна проводиться мячом, взятым судьей наугад из коробки мячей, определенных для соревнований.

При необходимости заменить мяч во время встречи замена проводится либо выбором мяча игроками, либо судьей наугад.

Если игрок ломает ракетку во время игры, он должен заменить ее немедленно другой ракеткой, принесенной им на игровую площадку или переданной ему туда.

Если иначе не определено судьей, во время перерывов во встрече игроки должны оставлять свои ракетки на игровом столе.

Игрокам предоставляется право на разминку на столе, где будет проводиться встреча, не более 2 минут непосредственно перед началом

встречи; продолжительность разминки может быть увеличена только с разрешения главного судьи.

Во время вынужденной остановки игры главный судья может разрешить игрокам разминаться на любом столе, включая игровой.

Игрокам должна быть представлена (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.

5.4. Права и обязанности игроков

Каждый игрок имеет право:

- перерыв продолжительностью до 1 минуты между завершившимися партиями встречи;
- краткие перерывы для обтирания полотенцем после 6 очков от начала любой партии, а также при смене сторон в последней возможной партии встречи.

Игрок (пара) могут в течение встречи взять один тайм-аут продолжительностью до 1 минуты.

В личных соревнованиях просьба о представлении тайм-аута может быть сделана игроком (парой) или указанным до начала встречи советчиком; в командных соревнованиях эта просьба может быть сделана игроком (парой) или капитаном команды.

Просьбу о представлении тайм-аута, можно сделать только тогда, когда мяч не находится в игре, обозначив руками букву «Т».

Получив такую просьбу, судья должен остановить игру и поднять белую карточку; он должен затем положить эту карточку на половину стола игрока (пары), берущего тайм-аут.

Белую карту следует убрать со стола и возобновить игру, как только игрок (пара), взявший тайм-аут, готов продолжить игру или по завершению 1 минуты (что раньше).

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 приостановка игры не окажется чрезмерно неблагоприятной для соперника (пары).

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.

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 ее следы крови будут удалены с площадки.

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.

Требование к игре – быть непрерывной в течение встречи, кроме разрешенных перерывов, но, если, например, мяч влетает извне игровой площадки, ясно, игра не может продолжаться, пока он не будет возвращен. Цель этого предписания состоит в том, чтобы предотвратить преднамеренную затяжку времени, отведенного на каждую партию встречи, типа многократного постукивания мячом, длинных пауз перед подачами и затяжными обсуждениями с партнерами по парной игре. Такие действия должны быть твердо пресечены судьей.

Многие игроки, завершив разминку перед встречей, возвращаются к своим тренерам или капитанам для последнего совета или инструктажа. В таком случае необходимо напомнить игрокам, что встреча номинально начинается, когда игроки начинают разминку, и что они должны завершить разминку и любые консультации и быть готовыми играть в течение всё тех же 2 минут.

Обязанности судьи – гарантировать, что любые перерывы в игре настолько кратковременны насколько возможно и что игроки не воспользуются преимуществом, за счет послаблений, чтобы получить время для дополнительного отдыха или нарушить ритм игры противника. Темп современного настольного тенниса, особенно когда играют в теплых условиях, делает перерывы для вытирания полотенцем необходимыми, но такие перерывы, теперь ограничены определенными стадиями игры.

Краткий перерыв для вытирания полотенцем может быть разрешен только после каждых 6 разыгранных очков от начала игры, а также при смене сторон в последней возможной партии встречи. Эти перерывы обычно совпадают со сменой подающего, но не после счета по 10 или во время действия правила активизации игры. Картину переутомления игроков может иметь специфические проблемы в жарких условиях, и, с учетом этого, судья может разрешать им короткие перерывы для приведения себя в норму в любое время.

Цель ограничения времени на обтирание полотенцем состоит в том, чтобы предотвратить использования этого времени в качестве элемента тактики затягивания или получения дополнительного времени для нарушения ритма игры противника. Не имеется никакой причины, почему игроки не могут

вытираться полотенцем в то время, когда мяч отыскивают вне игровой площадки, но следует принимать во внимание, что игроки могут преднамеренно создавать такие ситуации.

Другая возможная причина для перерыва в игре – повреждение оборудования. Никакого перерыва не следует предоставлять игроку для выбора новой ракетки, если та, которую он использовал, повреждена, потому что от него требуется заменить её в игровой площадке. Если он заменил ракетку, и эта ракетка также становится поврежденной, судья должен сообщить рефери, который должен принять решение, как должна быть произведена вторая замена.

Замену поврежденного мяча нельзя производить с задержкой игры, но игрокам следует позволить произвести несколько тренировочных ударов с новым мячом перед продолжением игры. Об отказе освещения или серьезных неполадках в игровой площадке, которые могли бы вызвать задержку, должно быть сообщено немедленно рефери, который может перенести встречу на другой стол, если это возможно.

Если игрок поранен в результате несчастного случая в течение игры, рефери может предоставить этому игроку короткий перерыв для обработки или восстановления за счет отдыха, но перед принятием такого решения рефери должен учесть и интересы противника.

Если он полагает, что перерыв будет неблагоприятно воздействовать на противника, или что травмированный игрок, вряд ли, восстановится за короткое время, он может отказаться от приостановки игры и присудить встречу противнику.

Никакого перерыва не может быть предоставлено игроку из-за болезненного состояния или общей слабости, которая уже наблюдалась или предполагалась в начале встречи, или по причинам истощения или судорог, появившихся вследствие напряжения в развитии игры. При любых обстоятельствах, только рефери может приостановку игры и, если игрок не способен продолжать борьбу, по любой причине, судья должен сообщить немедленно главному судье.

Продолжительность непредвиденной приостановки не может, ни при каких обстоятельствах превышать 10 минут, и приостановку нет смысла разрешать, если, безусловно, ясно, что игрок не сможет восстановиться в течение этого отрезка времени. Следует отметить, 10 минут – верхнее ограничение, а не норма, и что это является правом рефери решать какой перерыв, если он вообще будет позволен, будет по продолжительности в случае травмы.

Если игроку уже предоставляли перерыв для восстановления после травмы, обычно ему не следует предоставлять никакой дополнительный перерыв в течение той же самой встречи. Как исключение, если первый перерыв в игре был очень коротким, другой краткий перерыв можно предоставить для обработки травмы при условии, что это, вряд ли, нанесет ущерб противнику и что общая длительность перерывов в игре не превышает 10 минут.

Обязанность хронометриста контролировать продолжительность приостановок игры при непредвиденных обстоятельствах и уведомлять судью, когда игроков следует вызвать для продолжения игры. Идеально, это должно быть выполнено отдельным таймером, но, если только один доступен, необходимо отмечать время начала и конца каждого разрешенного перерыва.

Игроки должны, как правило, оставаться в пределах или рядом с игровой площадкой в течение встречи, включая перерывы. Во время непредвиденных приостановок игры рефери может разрешить травмированному игроку покинуть игровую площадку для обработки травмы. Он может также разрешить противостоящему игроку или паре покинуть площадку на время приостановки или для сохранения себя «разогретыми», разминаться на любом столе, в том числе на столе, где проходит их встреча. Игроков, которые покидают игровую площадку по любой причине, должны сопровождать ответственные лица.

Игрокам не следует позволять удлинять перерывы между партиями и их следует вызвать, если они не возвратились к столу в надлежащее время. Каждый перерыв ограничен 2 минутами и, если игроки не берут все время, доступное им в одном перерыве, они не могут требовать дополнительного времени в следующем. Нет необходимости для игроков или пар договариваться о продолжительности отдыха, поскольку каждому разрешено использовать столько времени, сколько любой игрок сочтет необходимым.

Никакое соглашение между игроками в личной встрече или между капитанами команд в командных соревнованиях не может изменить решение официального лица по конкретному факту игры, главного судьи – по вопросам интерпретации Правил, оргкомитета – по всем другим вопросам проведения турнира или соревнования.

Никакие протесты не могут быть поданы против решения официального лица встречи по конкретному факту игры, а по вопросам интерпретации Правил – против решения главного судьи.

Протест может быть подан главному судье против решения официального лица встречи по вопросу интерпретации Правил; решении главного судьи при этом должно быть окончательным.

Протест может быть подан в оргкомитет соревнований против решения главного судьи по вопросам проведения соревнований, не предусмотренным Правилами; решение оргкомитета должно быть окончательным.

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 капитаном команды, принимающей участие во встрече.

Вопрос об интерпретации Правил, возникший после решения главного судьи, или вопрос о проведении соревнований, возникший после решения оргкомитета, может быть представлен игроком или капитаном команды, уполномоченными подавать протест, через свою ассоциацию для рассмотрения Комитетом по правилам.

Комментарий – игрок, или в командном матче его капитан, может обжаловать то, что он считает неправильной интерпретацией правил судьей, судьей-ассистентом или счетчиком ударов, но никакой протест не может быть сделан против решения по факту игры любого официального лица в соответствии с его полномочиями. Такая апелляция (протест) может быть подано рефери, чье решение признается окончательным по любому вопросу интерпретации правил.

Если, однако, игрок или капитан полагает, что рефери не прав, дальнейшее обращение может быть сделано ассоциацией игрока в адрес комитета по правилам ИТТФ. Этот комитет даст разъяснения (указания) для будущих случаев, но это не может изменить никакого решения, сделанного рефери. Протест может быть подан, а оргкомитет турнира против решения рефери по любому вопросу, не предусмотренному правилами.

При рассмотрении протестов, рефери должен соблюдать осторожность, учитывая относящиеся к данному случаю тонкости. В личных соревнованиях он должен иметь дело только с игроком или парой; капитану команды или тренеру нельзя ходатайствовать в защиту его игрока, но переводчик может помогать, если имеются трудности с языком. В командных соревнованиях, любой протест игрока, который не поддержан его капитаном команды, должен игнорироваться.

Если получен протест против действия конкретного официального лица соревнования, только данное официальное лицо должно участвовать в аргументации конкретного случая. Рефери может в некоторых случаях выслушать доказательство или мнение другого должностного лица или свидетеля, но как только тот человек сделал свое заявление, он не должен принимать никакого участия в любом дальнейшем обсуждении, и вмешательство любого лица, непосредственно не затронутого данным вопросом, должно быть твердо отвергнуто.

5.4.1. Документы для проведения соревнований

Основным документом, по которому проводится соревнование, является положение о соревновании, которое должно быть подготовлено по следующей форме (Приложение 1).

Для проведения соревнований необходима следующая документация:

- заявки на участие в соревнованиях (Приложение 2);
- состава для командного матча (Приложение 3).
- протоколы встреч: одиночных, парных (Приложение 4), сводных, личных соревнований;

Протоколы командных матчей:

1. На большинство из 5 встреч (5 одиночных) (Приложение 5).
2. На большинство из 5 встреч (4 одиночных и 1 парная) (Приложение 6).
3. На большинство из 7 встреч (6 одиночных и 1 парная).

4. На большинство из 9 встреч (9 одиночных).

Таблицы соревнований (в зависимости от системы проведения соревнований):

- по способу с выбыванием (Приложение 10-14);
- по групповому (круговому) способу (Приложение 7-9).
- Отчет главной судейской коллегии (Приложение 15).
- Положение о соревновании составляется по следующей форме.
- Цель и задачи соревнования.
- Организация, проводящая соревнования.
- Вид соревнований.
- Сроки проведения.
- Место проведения.
- Программа соревнований.
- Кого допускают к участию в соревнованиях, и какие установлены ограничения для участия.
- Система проведения соревнований.
- Количество партий в одиночных встречах личных соревнований.
- Судейская коллегия.
- Срок подачи заявок: предварительных и именных.
- Место и время проведения жеребьевки.
- Материальные условия участия в соревнованиях.
- Виды награждения.
- Тип (марка) игровых столов, мячей, другого оборудования.
- Перечень отчетной документации.
- Как поступать с участниками личных встреч, командных матчей, не завершившими соревнования.
- Положение о командных соревнованиях должно дополнительно предусматривать:
 - команды, каких спортивных организаций допущены к участию;
 - проводят ли соревнования по одной группе команд или по нескольким, и по каким признакам команды относят к той или иной группе;
 - допустимо ли участие нескольких команд от одной и той же организации.

5.4.2. Действия судей на поведение участников соревнований

Откровенно неосмотрительное или агрессивное поведение вообще не свойственно настольному теннису и обычно ограничивается небольшими проблемами, но эффект даже от них может быть весьма неблагоприятным. Поскольку недостойное поведение может быть столь разнообразным по форме, непрактично устанавливать точные правила и положения в части приемлемых

стандартов поведения; это – больше вопрос суждения и здравого смысла, чем фактического решения.

Судья должен быть готов отреагировать немедленно на любой знак, который показывает, что поведение игрока является некорректным по отношению к его противнику, оскорбляет зрителей или дискредитирует спорт, если он допускает изначальные нарушения приличного поведения, хотя бы и тривиальные, даже не бросив на нарушителя неодобрительного взгляда, он поймет, что затем станет намного труднее наладить соответствующую дисциплину, если эти выходки позже станут более постоянными или серьезными.

Он должен, однако, избегать чрезмерной реакцией на возможно случайные примеры сомнительного поведения вызвать негодование и враждебность, что подорвет его авторитет. Когда он принимает меры, он должен всегда попытаться сделать все так, чтобы не сделать ситуацию хуже, или, обращая неуместно чрезмерное внимание на инцидент, который может быть вообще не замечен или может быть воспринят как преследование игрока.

Когда недостойное поведение имеет место, судья должен решить является ли нарушение настолько серьезным, что он должен приостановить игру и доложить немедленно рефери. Хотя право выбора всегда остается, какой путь действия судья решит избрать, доклад рефери необходимо делать крайне редко, а в первом случае и в большинстве обстоятельств, начальное действие судьи должно быть – предупреждение игрока.

Пример поведения, которое могло бы обосновать действие судьи: кричит в течение игры, в раздражении или возбуждении; но в решении, как реагировать, судья должен принимать во внимание среду, в которой это происходит. Если общий шумовой уровень настолько высок, что крик игрока является едва значимым, будет более логичным не останавливать игру, а подождать до конца розыгрыша перед разговором с игроком, к которому есть претензии.

Другой пример дурного поведения – явная непочтительность к официальным лицам встречи со стороны игроков или тренеров, обычно выражающаяся в демонстративном расхождении с решениями официальных лиц. Это может иметь форму постоянного протеста, изменения счета на счетчиках очков или даже угроз официальным лицам. Такое поведение выпадает за рамки нормального спорта и официальные лица встречи должны настоятельно его пересекать.

В командных соревнованиях совет можно получать от любого лица.

В личных соревнованиях игрок (пара) могут получать советы только от одного определенного лица, представленного судье до начала встречи; когда игроки пары принадлежат разным ассоциациям, каждый из них может назвать своего советчика; если кто-либо другой, не представленный судье заранее, даст совет, судья должен показать красную карточку и удалить его за пределы игровой зоны.

Игроки могут получать советы только в перерывах между партиями или в течение любого разрешенного перерыва, но не может 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.

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.

В командном матче удаленному советчику нельзя разрешать вернуться обратно, если только ему не предстоит играть самому, до конца матча; в личных соревнованиях – до конца данной личной встречи.

Если удаленный советчик отказывается покинуть игровую зону или возвращается туда до окончания наказания, судья должен остановить встречу и доложить главному судье.

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 не препятствует также праву консультироваться с игроком и представителем его ассоциации или переводчиком по юридическим вопросам.

Игрок может получать совет в течение перерывов между играми или в течение любой другой разрешенной приостановки игры, но не в любое другое время, типа во время обтирания полотенцем или вовремя как он, или его противник, отыскивает мяч. В командном матче он может иметь любое число советчиков, но в личных встречах, он может получать совет только от одного человека, который должен, представлен судье перед встречей.

Когда кто-либо пробует давать совет незаконно, судья должен сначала предупредить его, подняв желтую карточку так, чтобы это было ясно видно каждому, кого это касается; не следует при этом покидать свой стул, чтобы сделать такое предупреждение. В командном матче такое предупреждение применяется ко всем, разместившимся на «скамейке команды». Если в этом командном матче кто-либо снова дает совет незаконно, судья должен поднять красную карточку и удалить его прочь из игровой зоны.

Выдворенный советчик должен уйти достаточно далеко, чтобы была уверенность в том, что он не может влиять на игру. В личных встречах он не может вернуться назад до конца встречи; в командном матче – до конца командного матча, за исключением того случая, когда он должен вернуться для продолжения его одиночной (парной) встречи. Если он отказывается оставить игровую зону или возвращается прежде, чем положено, судья должен приостановить игру и доложить рефери.

Могут быть сделаны попытки давать советы игрокам выкриками в их адрес в течение игры, но судья должен быть внимательным и отличать советы от криков поддержки. Советы, зачастую, дают не голосом, а сигналами рук; этот тип совета труден для обнаружения, как и совет, данный на незнакомом языке, но официальные лица встречи должны быть бдительными к любой запрещенной попытке влиять на игру и действовать быстро, если имеют дело с эти.

Предписания в части «поведения» включают средство для использования системы штрафных очков, чтобы пресекать незаконно данные советы, но их применение должно быть ограничено ситуациями, где абсолютно ясно, что игрок добивается совета. Было бы несправедливо оштрафовать игрока за простое получение совета, которого он не искал и не мог добиваться, и в большинстве случаев лучше иметь дело непосредственно с нелегальным советчиком.

Судья-ассистент может часто быть в лучшей позиции, чем судья, чтобы видеть, что совет дан незаконно. Он может предупредить советчика неофициально между розыгрышами, возможно сигналом, но только судья может давать формальное предупреждение. Если дальнейший совет дан незаконно, судья-ассистент должен немедленно обратить на это внимание судьи, прервав игру в случае необходимости, возгласом «стоп» и поднять свою руку.

Игроки должны воздерживаться от поведения, которое может задеть соперника, оскорбить зрителей или дискредитировать игру, например, намеренное нанесение ущерба оборудованию, разрушение мяча, удары ракеткой по столу, излишние возгласы или неприличные выражения, выбивание мяча за пределы игровой площадки, неуважительное отношение к официальным лицам, а также пренебрежение предписаниями, запрещающими советоваться во время игры.

Если судья считает, что по какому-либо поводу поведение игрока или тренера неприемлемо, он должен поднять желтую карточку и предупредить нарушителя о том, что при повторении чего-либо подобного будут применены штрафные санкции; предупреждение, сделанное одному из игроков в парной встрече, считается сделанным обоим игрокам.

Если предупрежденный игрок совершить 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.

Если предупрежденный тренер совершит следующее нарушение в той же личной встрече или в том же командном матче, судья должен поднять красную карточку и удалить его за пределы игровой зоны до конца командного матча или до конца встречи (в личных соревнованиях).

Если игрок, наказанный проигрышем 3 штрафных очков, продолжает нарушать нормы поведения или, если в любое время нарушение норм

поведения со стороны игрока или тренера достаточно серьезное, судья должен остановить игру и доложить главному судье.

Главный судья по своему усмотрению может дисквалифицировать игрока за упорное неуважительное или вызывающее поведение, независимо от того, получил он доклад от судьи или нет; такая дисквалификация может распространяться на данную встречу, отдельный вид соревнований или на все соревнования в целом.

Если игрок был дисквалифицирован в 2 встречах командных или личных соревнований, он считается автоматически дисквалифицированным на данные командные или личные соревнования.

Если игрок во время встречи заменил ракетку и не показал ее судье и своему сопернику, судье следует рассматривать это как нарушение дисциплины с применением к нему штрафных санкций, и игрок, который повторит подобное нарушение, подлежит дисквалификации со стороны главного судьи.

О серьезных случаях недостойного поведения следует сообщать ассоциации нарушителя.

Если только инцидент не столь чрезвычайен, несправедлив или нежелателен, что формального действия нельзя избежать, тихое слово предупреждения или даже сигнал предупреждения должен быть достаточен для игрока, знающего, что его поведение является недопустимым. Если только это возможно, такое предупреждение должно быть выполнено без прерывания игры, а, лучше, воспользоваться следующим естественным перерывом типа конца розыгрыша или даже концом игры.

Если, однако, судья полагает, что на противника может неблагоприятно воздействовать или что, недостойное поведение, вероятно, оскорбит зрителей или в ином плане быть вредным для спорта, он должен немедленно объявить переигровку, объяснить причину и попросить, чтобы нарушитель прекратил свое недопустимое поведение. При более серьезных нарушениях должен предупредить игрока формально, показав ему желтую карточку.

Если игрок, который был формально предупрежден, совершит следующее нарушение в той же самой встрече, судья должен присудить штрафное очко его противнику, а за третье нарушение, он должен присудить 2 очка, каждый раз, поднимая желтую и красную карточки вместе, чтобы показать действие, которое он предпринял. Если недостойное поведение продолжается после того, как судья наложил эти штрафы, он должен приостановить игру и немедленно доложить рефери.

Если судья присуждает штрафное очко, рефери должен принять это к сведению, насколько это возможно, но без остановки игры, чтобы у рефери была возможность, если он пожелает, прибыть в игровую площадку в случае любой дальнейшей проблемы. Если рефери или его заместитель находятся на таких местах, что не могли видеть показанных штрафных карточек, может быть использован другой заранее подготовленный сигнал или отправлен посыльный.

Штрафные очки могут иногда присуждаться после того, как партия закончилась, или 2 штрафных очка могут быть присуждены против игрока, когда его противник нуждается только в 1 очке, чтобы выиграть партию.

Если встреча не закончилась, любые «неиспользованные» очки могут быть перенесены на следующую партию, так, чтобы она началась при счете 0-1 или 0-2 в пользу противника нарушителя правил поведения, но, если встреча закончилась, они должны быть аннулированы.

Ясно, что присуждать штрафные очки против тренера непрактично, и было бы несправедливо присуждать их против игрока, за то, что тренер выступал в интересах игрока. Если после формального предупреждения тренер продолжает плохо себя вести, ему нужно показать красную карточку и отправить подальше от игровой зоны до конца встречи или, в командном матче, до конца командного матча; если такое действие предпринимается, об инциденте должно быть сообщено рефери.

Рефери может дисквалифицировать игрока на встречу, определенную часть или целое соревнование, в зависимости от серьезности нарушения. Этот вопрос остается на усмотрение рефери, но, когда об игроке докладывают, что он продолжает плохо себя вести после присуждения против него 2 штрафных очков, рефери обычно дисквалифицирует его, показать красную карточку. В особо серьезных случаях он может также сделать формальное представление ассоциации игрока.

Обычно рефери получает информацию об образцах плохого поведения от судьи, но он может иногда видеть их сам и принимать меры прежде, чем судья обратил его внимание. Он может также предупреждать возможные проблемы, например, при наблюдении, по крайней мере, части любой встречи, с участием игрока, который предварительно был предупрежден или оштрафован из-за плохого поведения, чтобы удостовериться, что урок пошел на пользу.

Даже, если не было никакого предыдущего инцидента, это может быть видно по реакции зрителей, когда один или большое количество игроков во встрече плохо себя ведут. Наблюдая встречи, рефери может сделать вывод, что судья плохо контролирует игру, и, что в этой ситуации он должен принять меры по собственной инициативе, или, подсказать судье, что тот должен делать, имея дело непосредственно с игроком-нарушителем. Не должно быть никакого допинга до или в течение игры на любых соревнованиях.

В обеспечение этих Предписаний допингом признается введение в организм любым путем любого из списка запрещенных веществ, применяемых для улучшения результатов выступления в соревновании; список запрещенных веществ можно получить в Секретариате ИТТФ.

На чемпионатах мира и олимпийских играх должен проводиться допинг-контроль. Игрок, не прошедший допинг-контроль, должен быть дисквалифицирован на все соревнование, в котором он принимает участие, с сообщением его ассоциации. Допинг-контроль может быть осуществлен

в соответствии с правилами МОК на любом соревновании ИТТФ или на тренировках.

Запрещенные растворители:

– клеи, используемые для прикрепления покрытия ракеток, не должны содержать запрещенных растворителей; список запрещенных растворителей периодически публикует Секретариат ИТТФ.

– тесты на наличие запрещенных растворителей будут проводиться на чемпионатах мира, олимпийских играх и важнейших соревнованиях Pro-Tour (турниры профессионалов). Игроки, в ракетках которых будут обнаружены такие растворители, подлежат дисквалификации на эти соревнования с сообщением их ассоциации.

5.5. Основные жесты судей

По правилам настольного тенниса судьи указывают на нарушения/ошибки жестами, а не в словесной форме.

Жест. Описание. Визуализация.

Низкий подброс. Судья вытягивает одну ладонь, а вторую с вытянутым вперед пальцем. Используется тогда, когда мяч после отрыва от свободной руки не поднялся на положенные 16 см (рисунок 28).



Рисунок 28 – Низкий подброс

Ладонь закрыта. Судья вытягивает руку, ладонь которой закрыта до половины. Используется жест в тех случаях, когда мяч у подающего в ладони не лежит свободно (рисунок 29).



Рисунок 29 – Ладонь закрыта

Мяч на пальцах. Судья указательным пальцем руки показывает на открытую ладонь, то есть демонстрирует то, что мяч открыто лежит на пальцах свободной руки падающего теннисиста (рисунок 30).



Рисунок 30 – Мяч на пальцах

Мяч под столом. Судья вытягивает одну руку ладонью вниз, а второй указывает под нее (рисунок 31).



Рисунок 31 – Мяч под столом

Мяч над столом. Судья вытягивает вперед руку с открытой ладонью вниз, а указательным пальцем показывает на нее сверху (рисунок 32).



Рисунок 32 – Мяч над столом

Невертикальный подброс. Судья вытягивает руку ладонью вверх, а второй рукой, указательным пальцем касается сначала ладони, а потом описывает дугу в противоположную сторону. Это означает, что мяч был подброшен под недопустимым углом (рисунок 33).



Рисунок 33 – Невертикальный подброс

Мяч закрыт (головой, рукой, партнером). Открытой стороной ладони судья касается солнечного сплетения, держа большой палец вверх (рисунок 34).



Рисунок 34 – Мяч закрыт (головой, рукой, партнером)

Мяч закрыт плечом. Судья указательным пальцем указывает на плечо (рисунок 35).



Рисунок 35 – Мяч закрыт плечом

ГЛАВА 6. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ

6.1. Основные термины и понятия

1. Какой вид хватки не используется в настольном теннисе?
2. Какой термин используется по отношению к типу резины, состоящей из 2 слоёв: слоя пористой резины и слоя обычной пупырчатой резины?
3. Какой из ударов придаёт мячу наибольшее нижнее вращение?
4. Как называется удар, при котором мяч посылается высоко над сеткой?
5. Что не является инвентарём для настольного тенниса?
6. На какие группы разделены турниры мировой серии (про-туры) ITTF по настольному теннису?
7. Как называется удар со сверхсильным верхним вращением?
8. Какие виды шипов не используются в настольном теннисе?
9. Допускается ли перехватывать ракетку из одной руки в другую для нанесения удара во время розыгрыша?
10. Дайте определение понятию «Настольный теннис».

6.2. История возникновения настольного тенниса

1. Согласно мнению историков спорта, по образу и подобию чего был создан древними людьми мяч для различных игр?
2. Когда появились ракетки в прообразе тенниса?
3. Какая страна считается родоначальником игр с ракеткой и мячом?
4. В каком году настольный теннис получил мощный толчок к развитию благодаря инженерной мысли Джеймса Гибба?
5. Кто был родоначальником модификаций ракеток?
6. В каком году в Берлине по инициативе энтузиастов настольного тенниса была создана Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ)?
7. Когда состоялся первый чемпионат Европы (Лондон) по настольному теннису?
8. В каком году был введён новый элемент (удар) в игре в настольный теннис – топспин или «дьявольский мяч из Токио»?
9. В каком году впервые появились соревнования по настольному теннису на летних Олимпийских играх?
10. Какое высшее учебное заведение России внесло наибольший вклад в подготовку тренерских кадров по настольному теннису?

6.3. Техника игры в настольном теннисе

1. Какие техники игры существуют в настольном теннисе и какой из них сейчас популярен?
2. Перечислите способы держания ракеток в настольном теннисе.

3. Перечислите виды ударов в настольном теннисе.
4. Что такое чувство мяча в настольном теннисе?
5. Какие вращения существуют в настольном теннисе?
6. Перечислите основные стойки и виды перемещений в настольном теннисе.
7. Какие виды ракеток для настольного тенниса существуют и как выбрать оптимальную ракетку?
8. Перечислите виды подач в настольном теннисе.
9. Как называется быстрое верхнее вращение при розыгрыше мяча?
10. Перечислите классификации подач в настольном теннисе.

6.4. Тактика игры в настольном теннисе

1. Что такое тактика розыгрыша очка?
2. Как происходит смена игрового ритма и перехват инициативы?
3. Перечислите тренажеры, используемые на тренировках по настольному теннису.
4. Как подбирать игровые пары, расставлять игроков в паре и передвигаться в паре?
5. Как строится тактика подач и приёма в парной игре, в чём особенности такой тактики?
6. Назовите особенности обучения на этапе совершенствования техники.
7. Как выбирать основание для ракетки и какие есть основные моменты?
8. Как часто менять накладки? В среднем одной накладке хватает на 6 месяцев при интенсивности игры 2 раза в неделю по 1-2 часа.
9. С чего начинать тренировки начинающему игроку в настольный теннис?
10. Какова роль тренера в настольном теннисе? От него начинается путь в мир этого спорта, и каким он будет, зависит от тренера.

6.5. Организация и проведение соревнований

1. Какие бывают соревнования по настольному теннису?
2. Из скольких сетов проводятся соревнования по настольному теннису?
3. Какова продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?
4. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
5. Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?
6. Как называется розыгрыш, результат которого не защищён?
7. Перечислите основные жесты судей (названия).
8. Что не запрещено участнику соревнований?
9. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?

10. Перечислите системы розыгрыша соревнований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение нашего учебного пособия, важно осознать, что история, техника, тактика, организация и проведение соревнований представляют собой целостный и многогранный процесс, который требует всестороннего подхода и тщательной подготовки. Эти элементы образуют прочный фундамент для успешного спортивного события, и понимание каждого из них позволяет более глубоко проникнуть в суть конкуренции. Изучая историю, мы обретаем навыки анализа, которые помогут нам избежать ошибок прошлого и развивать новые традиции в спорте. Каждое соревнование – это не просто борьба за приз, но и результат совместной работы спортсменов, тренеров и организаторов.

Техника и тактика являются двигателями успеха в любой дисциплине. Знание современных методов и стратегий подготовки позволяет атлетам достигать высоких результатов и обеспечивать зрелищность соревнований. Эффективное применение этих навыков зависит от хорошо налаженной организации, где каждая деталь имеет значение. Успех соревнований во многом зависит от подготовки, планирования и координации всех участников процесса.

Таким образом, для достижения высших результатов необходимо не только мастерство спортсменов, но и профессиональный подход к организации соревнований. Этот учебник, надеемся, станет надежным помощником на пути к освоению всех аспектов, связанных с проведением соревнований, и вдохновит будущие поколения на новые достижения в мире спорта.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонов С.В. Настольный теннис: учебное пособие / С.В. Агафонов, О.С. Мавропуло, Н.А. Заводный // Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2022. – 37 с.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
3. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А. Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 191 с.
4. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелина, В. А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 178 с.
5. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов // М.: Физкультура и спорт, 2008. – 254 с.
6. Барчукова, Г. В. Настольный теннис в вузе / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин // М.: СпортАкадемПресс», 2002.
7. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Барчукова Г.В., Мизин А.Н. – М.: Дивизион, 2015. – 311 с.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова // М.: Физкультура и спорт, 2018. – 213 с.
9. Барчукова, Г. В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г. В. Барчукова // М.: СпортАкадемПресс, 2016. – 143 с.
10. Барчукова Г.В. Настольный теннис: учебное пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 173 с.
11. Бейсалиев Т.М. Настольный теннис в высшем учебном заведении: учебное пособие / Т.М. Бейсалиев, А.Г. Хохлов– Алматы: КНУ, 2014. – 84 с.
12. Бурашин Г.Н. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Настольный теннис: учебно-методическое пособие / Г.Н. Бурашин // Ижевск: «Шелест», 2024. – 176 с.
13. Валетов М.Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: учебное пособие / М.Р. Валетов, Н.П. Наумова, В.В. Смородин // Оренбург: ОГУ, 2005. – 25 с.
14. Губа В.П. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин, Л.В. Булыкина, М.В. Зайнетдинов // М.: Советский спорт, 2023. – 289 с.
15. Евтигнеева О.В. Настольный теннис в физическом воспитании студентов технического вуза: учебное пособие / О.В. Евтигнеева, Е.М. Голубев, Р.Е. Алексеева // Нижний Новгород: НГТУ, 2021. – 75 с.
16. Дмитриенко Л.А. Настольный теннис: правила, техника и методика обучения. – Краснодар: Трамзи, 2005. – 36 с.
17. Егорычева Е.В. Методика обучения игре в настольный теннис: электронное учебное пособие / Е.В. Егорычева, И.А. Фатьянов // Волжский: ВГТУ, 2021. – 103 с.

18. Ермаков Н.А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис): учебно-методическое пособие / Н.А. Ермаков, С.С. Сидоров // Горно-Алтайск: ГАГУ, 2022. – 186 с.
19. Железнов А.В. Настольный теннис. Организация и проведение соревнований: учебное пособие / А.В. Железнов, П.К. Гулидин, М.В. Параховская // Витебск: ВГУ, 2020. – 45 с.
20. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков // 2-е издание. – М.: издательский центр «Академия», 2002. – 517 с.
21. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк // М.: «Академия», 2014. – 502 с.
22. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков // 7-е издание. – М.: издательский центр «Академия», 2012. – 510 с.
23. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов, В.А. Голенко, В.С. Левин // М.: «Академия», 2017. – 460 с.
24. Жданов В.А. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В.А. Жданов. – М.: Спорт, 2015. – 126 с.
25. Кузин О.П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство / Кузин О.П. – Нижневартовск: НВГУ, 2019. – 236 с.
26. Кузнецов В.Г. Настольный теннис в КНИТУ: учебное пособие / В.Г. Кузнецов, Ю.А. Бабушкин, И.А. Зенуков // Казань: КНИТУ, 2014. – 226 с.
27. Мандриков В.Б. Настольный теннис в вузовском физическом воспитании: учебное пособие / В.Б. Мандриков, Т.Н. Козлова, Л.В. Царапкин, А.И. Краюшкин // Волгоград: ВГМУ, 2006. – 126 с.
28. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин // М.: Астрель, 2004. – 156 с.
29. Орехов А. А. Настольный теннис: учебное пособие / А. А. Орехов, С. К. Романовский // М.: Реинфор, 2009. – 88 с.
30. Путинцев И.А. Методика обучения спортивной игре в настольный теннис: учебное пособие / И.А. Путинцев, А.А. Галкин, И.В. Якуткина // Брянск: БГАУ, 2018. – 21 с.
31. Ретинская Ю.А. Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис: учебное пособие / Ретинская Ю.А. – Орел: ОГАУ, 2018. – 73 с.
32. Родин А.В. Основы методики спортивных игр / А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков // Смоленск: Принт экспресс, 2017. – 194 с.
33. Родин А.В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: учебное пособие / А.В. Родин // Смоленск: Спорт, 2021. – 188 с.
34. Саламатов М.Г. Настольный теннис: учебное пособие / М.Г. Саламатов, И.В. Азанов. – М.: РГГУ, 2019. – 177 с.

35. Седунова Е.В. Особенности методики тренировки в базовых и новых физкультурно-спортивных, оздоровительных видах деятельности («настольный теннис», «дартс», «бадминтон»): учебное пособие / Е.В. Седунова, М.Н. Ковалева, А.В. Коковкин // Вологда: ВГУ, 2022. – 88 с.
36. Семенов А.И. Физическая культура и спорт. Элективный курс "настольный теннис". Теория и методика обучения игре в настольный теннис: учебное пособие / А.И. Семенов, А.П. Съедугин, Е.А. Нурдыгин // Пенза: ПГУАС, 2018. – 116 с.
37. Серова Л.К. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта. Настольный теннис: управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Л.К. Серова // СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 100 с.
38. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Л.К. Серова // М.: Спорт, 2016. – 122 с.
39. Стрельников А.А. Настольный теннис в вузе: учебное пособие / А.А. Стрельников // Самара: СамГУПС, 2008. – 79 с.
40. Уточкин А.А. Современный настольный теннис. Удары, тренировки / А.А. Уточкин, В.Д. Жданов, И.Д. Жданов // М.: Спорт, 2017. – 186 с.
41. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. – М.: Советский спорт, 2013. – 24 с.
42. Фримерман Э.Я. Настольный теннис / Э.Я. Фримерман. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.
43. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – М.: ВистаСпорт, 2007. – 272 с.
44. Шмырёв М.А. Прошу к столу! Первая нескучная книга о настольном теннисе / Шмырёв М.А. – М.: Спорт, 2020. – 220 с.
45. Шведченко В.Н. Ракетка под подушкой / В.Н. Шведченко. – М.: Спорт, 2013. – 124 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ.

- ✓ Цель и задача соревнований
- ✓ Организация, проводящая соревнования
- ✓ Виды, этапы и системы соревнований
- ✓ Сроки проведения
- ✓ Место проведения
- ✓ Программа и расписание соревнований
- ✓ Кого допускают к участию и какие установлены ограничения

для участия

- ✓ Система проведения соревнований
- ✓ Количество партий во встречах личных соревнований
- ✓ Количество партий во встречах командных соревнований
- ✓ Судейская коллегия
- ✓ Срок подачи заявок: предварительных и именных
- ✓ Место и время проведения жеребьёвки
- ✓ Материальные условия участия в соревнованиях
- ✓ Виды награждения
- ✓ Тип (марка) игровых столов, мячей, другого оборудования
- ✓ Перечень отчетной документации

Положение о командных соревнованиях должно дополнительно предусматривать:

- команды каких спортивных организаций допускаются к участию;
- проводятся ли соревнования по одной группе (лиге, дивизиону) команд или по нескольким; по каким признакам команды относятся к той или иной группе (лиге, дивизиону);
- допустимо ли участие нескольких команд от одной и той же организации.

Образец заявки:

Заявка _____
 (субъект Российской Федерации)
 на участие в _____
 (наименование соревнований)
 в _____ в возрастной группе _____
 (спортивная дисциплина) (место и сроки проведения)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество игрока (полностью)	Дата рождения (день, месяц, год)	Спортивный разряд (звание)	Город	Фамилия, имя, отчество личного тренера	Допуск игрока к участию в соревновании (подпись и печать спортивного врача на каждой строке)
1						

Тренер-представитель команды (Ф.И.О. полностью): _____

Судья (Ф.И.О. полностью, категория, город): _____

Фамилия, И.О. спортивного врача

Руководитель органа исполнительной власти
субъекта Российской Федерации в области
физической культуры и спорта

Всего допущено _____ человек

 (название организации)

Подпись врача _____

 (должность, фамилия, И.О. руководителя,
подпись и печать организации)

Печать медицинского учреждения,
в котором спортсмены проходили
диспансеризацию

Руководитель региональной спортивной
федерации

 (название организации)

 (должность, фамилия, И.О. руководителя,
подпись и печать организации)

Контактный телефон тренера-
представителя команды

Примечание: в заявку на участие
в спортивных соревнованиях от субъекта
Российской Федерации включаются
спортсмены, тренеры и судьи

ЗАЯВКА СОСТАВА КОМАНДЫ

Министерство спорта Российской Федерации
Федерация настольного тенниса России

Заявка

На участие команды _____
в командном матче (название команды)

Буква		Ф.И.(О)., номер участников
А	Х	
В	У	
С	З	
Пара		

Представитель команды
(Ф.И.О., подпись)

ПРОТОКОЛ ОДИНОЧНОЙ (ПАРНОЙ) ВСТРЕЧИ

Министерство спорта Российской Федерации
Федерация настольного тенниса России

Протокол одиночной (парной) встречи

	Дата	Время	Стол
(наименование соревнований)			
(вид соревнований)	Тур N	Матч N	

Номер, Ф.И.О. участников, организация, Рейтинг	П	П1	П2	Счет в партиях						Общий счет партий

Победил	со счетом

Подписи участников/тренеров	
Ф.И.О. судей	Подписи судей

Команда А	Ж	К	Команда Х	Ж	

Номер, Ф.И.О. участников, организация, рейтинг		П	П1	П2	Номер, Ф.И.О. участников, организация, рейтинг		П	П1	П2
А					Х				
В					У				
С					З				

Ф.И.О. участников				Счет в партиях					Общий счет партий	Командный счет
А		Х								
В		У								
С		З								
А		У								
В		Х								
Победитель:										

Подписи капитанов команд	
А	Х

Ф.И.О. судей	Подписи судей

ПРОТОКОЛ КОМАНДНОГО МАТЧА

Министерство спорта Российской Федерации
Федерация настольного тенниса России

Протокол командного матча

					Дата	Время	Стол
(наименование соревнований)							
(вид соревнований)					Тур №	Матч №	
Название команды (регион)					Название команды (регион)		
Команда А			Ж	К	Команда Х		Ж
Номер, Ф.И.О. участников, организация, рейтинг		П	П1	П2	Номер, Ф.И.О. участников, организация, рейтинг		П
А					Х		
В					У		
С					Z		

Ф.И.О. участников				Счет в партиях					Общий счет партий	Командный счет
A		X								
B		Y								
C		Z								
A		Y								
B		X								
Победитель:										

Подписи капитанов команд			
A		X	

Ф.И.О. судей	Подписи судей

ПРОТОКОЛ КОМАНДНОГО МАТЧА

Министерство спорта Российской Федерации
Федерация настольного тенниса России

Протокол командного матча

			Дата	Время	Стол
(наименование соревнований)					
(вид соревнований)			Тип N	Матч N	
Название команды (регион)	Название команды (регион)				

Команда А	Ж	К	Команда Х	Ж	

Номер, Ф.И.О. участников, организация, рейтинг		П	П1	П2	Номер, Ф.И.О. участников, организация, рейтинг		П	П1	
А					Х				
В					У				
<3* >					<3* >				
<4* >					<4* >				

<3* >, <4* > Заявленные игроки с возможностью играть в парной встрече.

Ф.И.О. участников				Счет в партиях					Общий счет партий	Командный счет
А		Х								
В		У								
Па ра		Па ра								
А		У								
В		Х								
Победитель:										

Подписи капитанов команд			
А	ОБРАЗЕЦ ПОДПИСИ	Х	ОБРАЗЕЦ ПОДПИСИ

Ф.И.О. судей	Подписи судей

ОЧЕРЕДНОСТЬ ИГР ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КРУГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТРАДИЦИОННЫЙ МЕТОД)

в группе 3-4 участника

Круг	Встречающиеся участники
1	1-4 2-3
2	3-1 4-2
3	1-2 3-4

в группе 5-6 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-6 2-5 3-4
2	5-1 6-4 2-3
3	1-4 5-3 6-2
4	3-1 4-2 5-6
5	1-2 3-6 4-5

в группе 7-8 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-8 2-7 3-6 4-5
2	7-1 8-6 2-5 3-4
3	1-6 7-5 8-4 2-3
4	5-1 6-4 7-3 8-2
5	1-4 5-3 6-2 7-8
6	3-1 4-2 5-8 6-7
7	1-2 3-8 4-7 5-6

в группе 9-10 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-10 2-9 3-8 4-7 5-6
2	9-1 10-8 2-7 3-6 4-5
3	1-8 9-7 10-6 2-5 3-4
4	7-1 8-6 9-5 10-4 2-3
5	1-6 7-5 8-4 9-3 10-2
6	5-1 6-4 7-3 8-2 9-10
7	1-4 5-3 6-2 7-10 8-9
8	3-1 4-2 5-10 6-9 7-8
9	1-2 3-10 4-9 5-8 6-7

в группе 11-12 участников

Круг	Встречающиеся участники
1	1-12 2-11 3-10 4-9 5-8 6-7
2	11-1 12-10 2-9 3-8 4-7 5-6
3	1-10 11-9 12-8 2-7 3-6 4-5
4	9-1 10-8 11-7 12-6 2-5 3-4
5	1-8 9-7 10-6 11-5 12-4 2-3
6	7-1 8-6 9-5 10-4 11-3 12-2
7	1-6 7-5 8-4 9-3 10-2 11-12
8	5-1 6-4 7-3 8-2 9-12 10-11
9	1-4 5-3 6-2 7-12 8-11 9-10
10	3-1 4-2 5-12 6-11 7-10 8-9
11	1-2 3-12 4-11 5-10 6-9 7-8

ОЧЕРЕДНОСТЬ ИГР ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КРУГОВОЙ СИСТЕМЕ (МЕТОД, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ЕТТУ)

в группе 3-4 участника

Круг	Встречающиеся участники	
1	1-3	2-4
2	4-1	3-2
3	1-2	3-4

в группе 5-6 участников

Круг	Встречающиеся участники		
1	2-4	1-5	3-6
2	4-1	6-2	5-3
3	1-3	2-5	4-6
4	3-2	6-1	5-4
5	1-2	3-4	5-6

в группе 7-8 участников

Круг	Встречающиеся участники			
1	2-6	3-5	1-7	4-8
2	5-2	6-1	8-3	7-4
3	1-5	2-8	4-6	3-7
4	8-1	5-4	7-2	6-3
5	1-3	2-4	5-7	6-8
6	4-1	3-2	7-6	8-5
7	1-2	3-4	5-6	7-8

в группе 9-10 участников

Круг	Встречающиеся участники				
1	3-7	2-8	4-6	1-9	5-10
2	7-2	6-3	8-1	10-4	9-5
3	2-6	1-7	3-10	5-8	4-9
4	6-1	10-2	7-5	9-3	8-4
5	2-4	1-5	3-8	6-10	7-9
6	4-1	5-3	9-2	8-6	10-7
7	1-3	2-5	4-7	6-9	8-10
8	3-2	5-4	10-1	7-6	9-8
9	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10

в группе 11-12 участников

Круг	Встречающиеся участники					
1	3-9	4-8	2-10	5-7	1-11	6-12
2	8-3	9-2	7-4	10-1	12-5	11-6
3	2-8	3-7	1-9	4-12	6-10	5-11
4	7-2	8-1	12-3	9-6	11-4	10-5
5	1-7	2-12	6-8	3-11	5-9	4-10
6	12-1	7-6	11-2	8-5	10-3	9-4
7	2-4	1-5	3-6	7-10	8-12	9-11
8	1-4	2-6	3-5	8-10	7-11	9-12
9	1-3	2-5	4-6	7-9	8-11	10-12
10	2-3	1-6	4-5	8-9	7-12	10-11
11	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12

Таблица результатов соревнований по круговой системе:

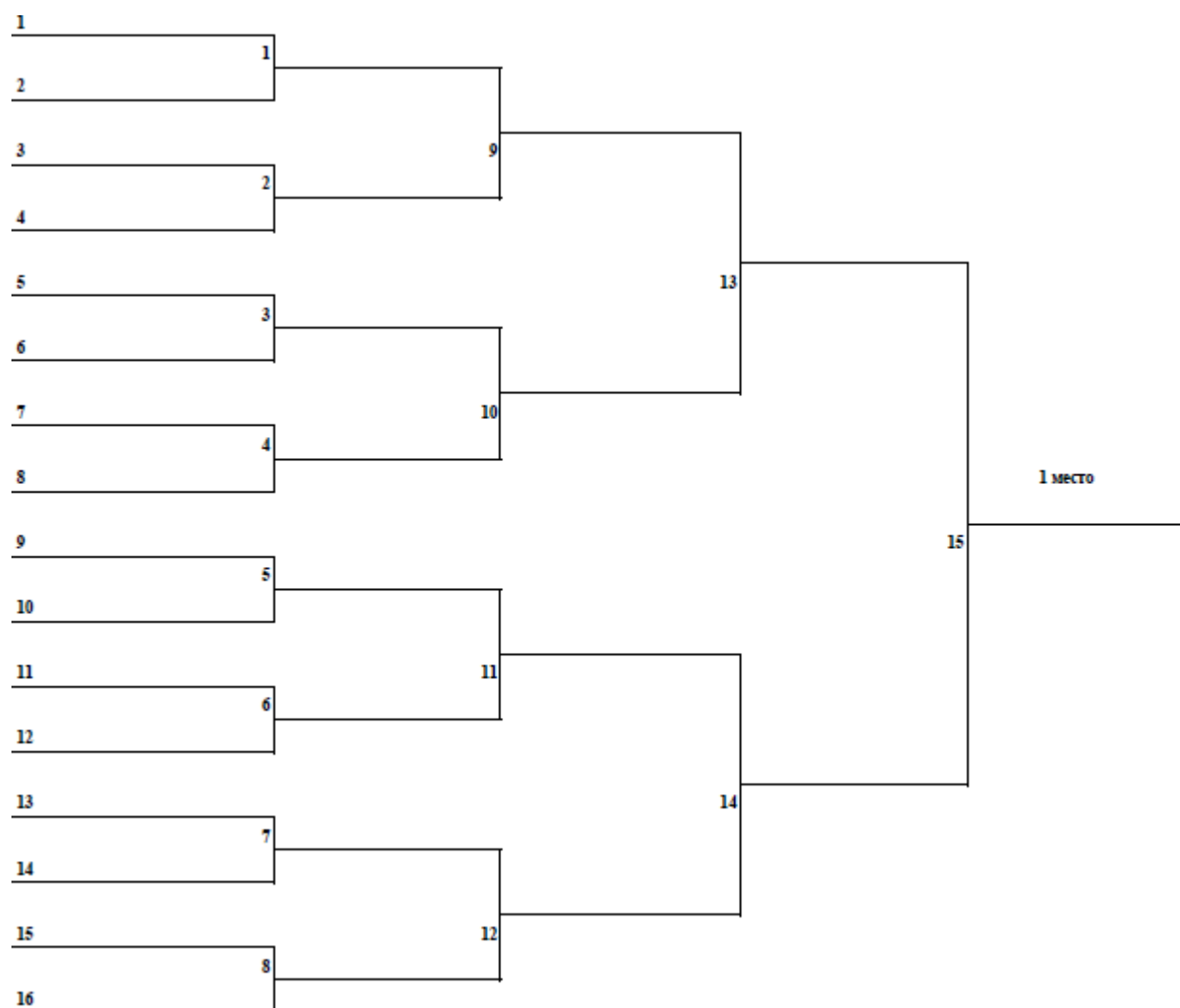
№	Участники	1	2	3	4	5	6	7	8	Очки	Соотн.	Место

Главный судья:

Главный секретарь:

(ФИО, судейская категория, подпись) (ФИО, судейская категория, подпись)

Таблица результатов соревнований по системе с выбыванием после одного поражения



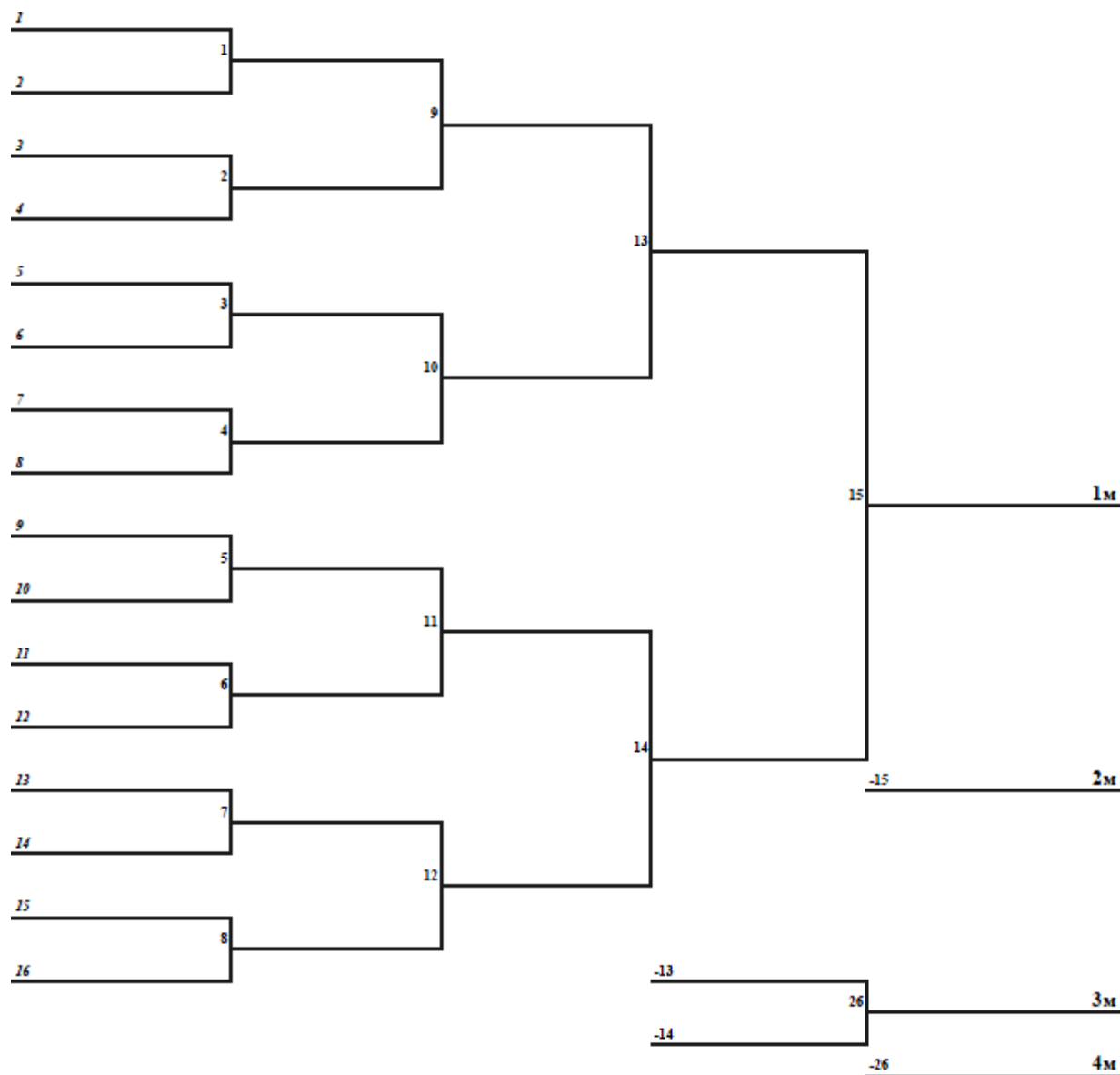
Главный судья:

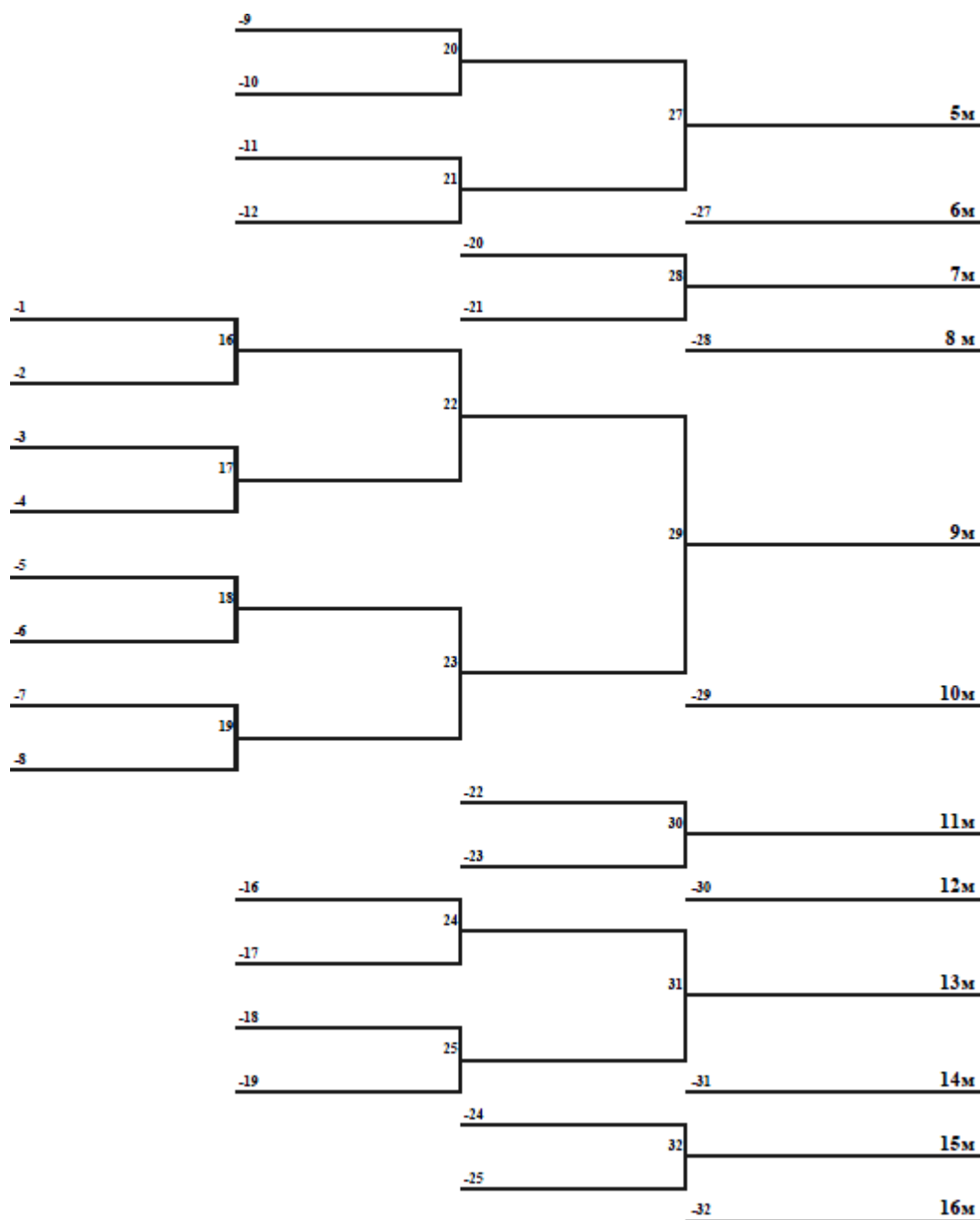
ФИО, судейская категория, подпись

Главный секретарь:

ФИО, судейская категория, подпись

Таблица результатов соревнований по прогрессивной системе с выбыванием с определением всех мест:





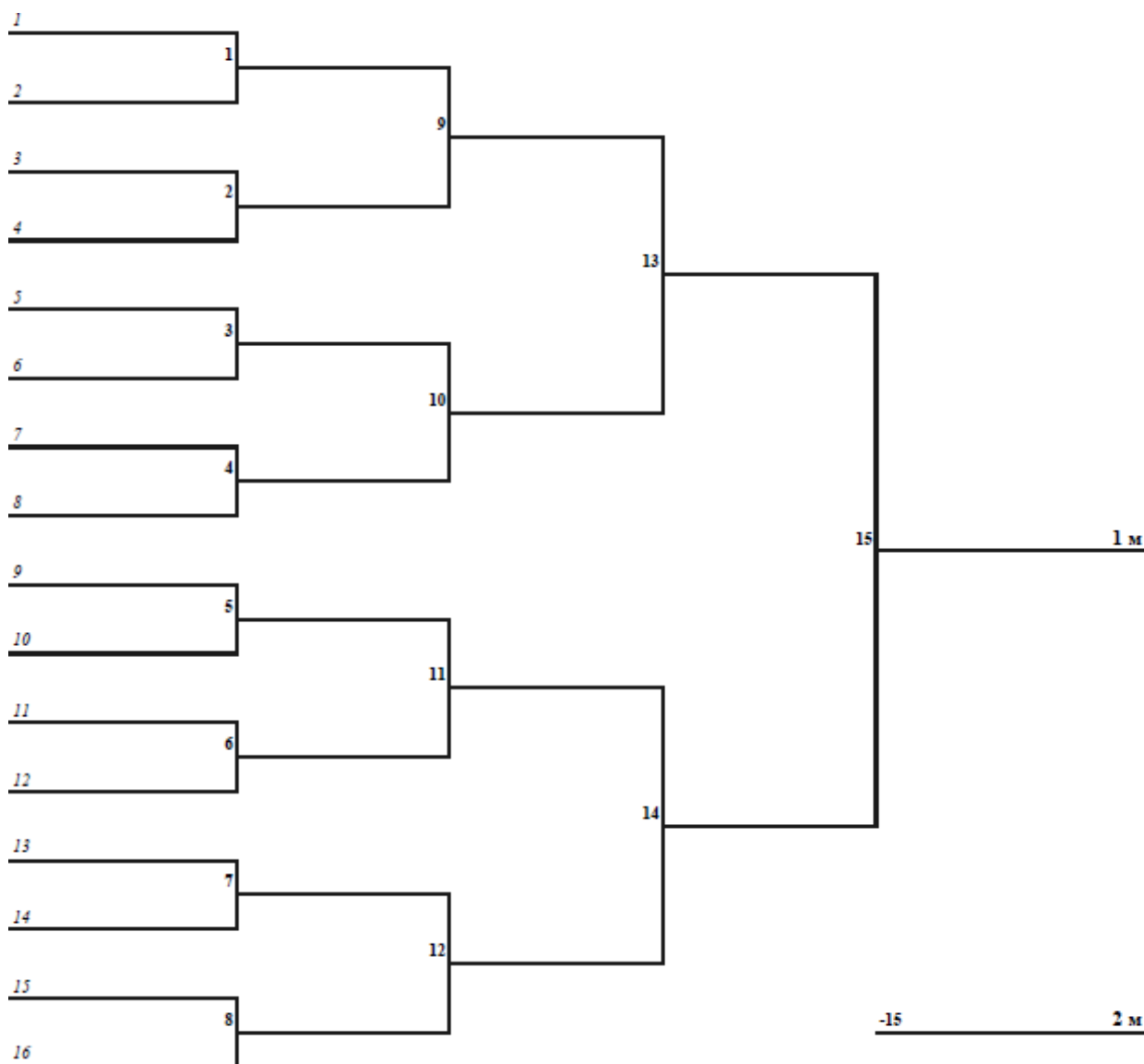
Главный судья:

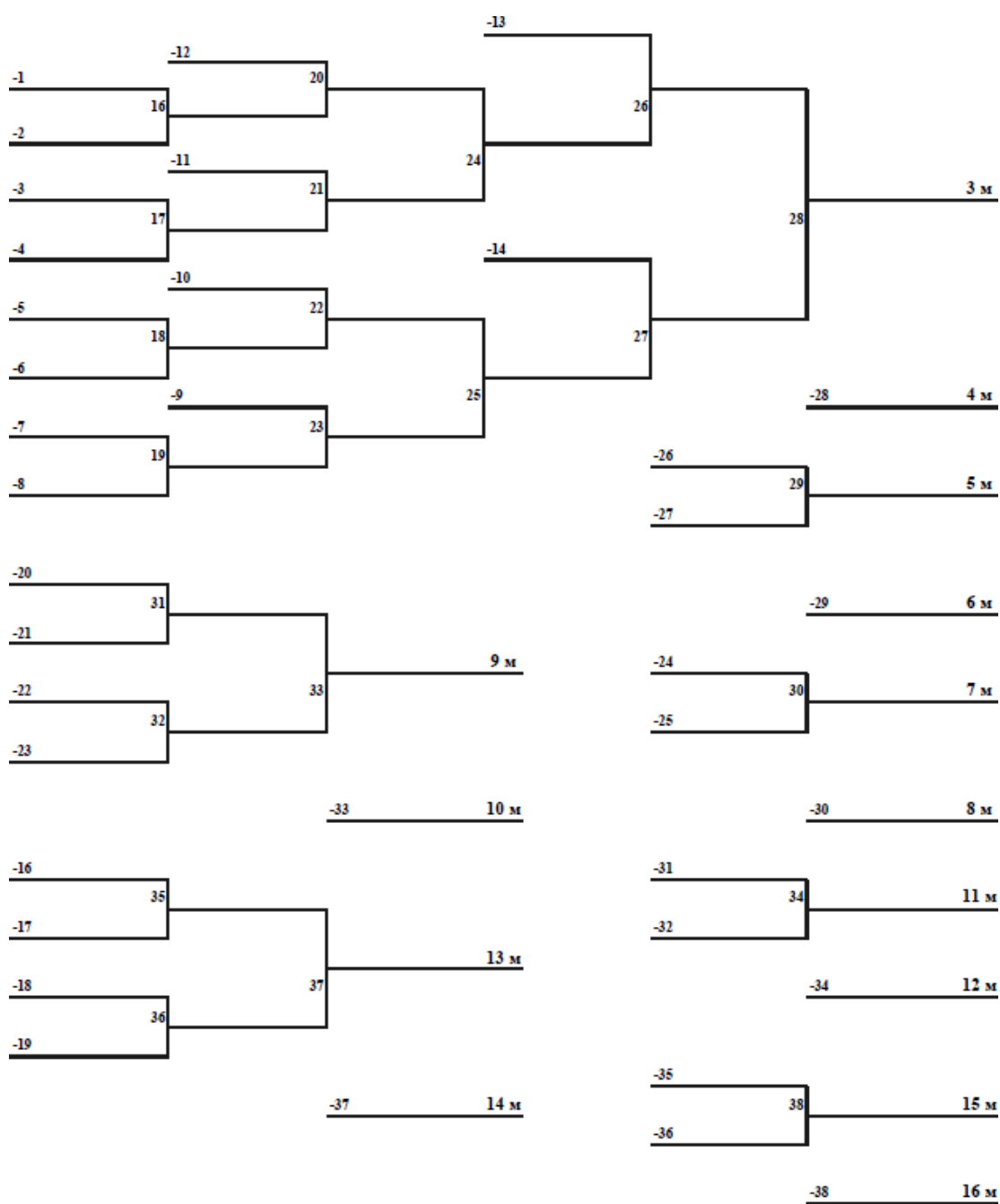
Главный секретарь:

ФИО, судейская категория, подпись

ФИО, судейская категория, подпись

Таблица результатов соревнований по системе с выбыванием (после двух поражений) с определением всех мест:





Главный судья:

Главный секретарь:

ФИО, судейская категория, подпись

ФИО, судейская категория, подпись

Содержание полного отчета о лично-командных соревнованиях:

- Титульный лист
- Отчет главной судейской коллегии
- Расписание соревнований
- Справка о составе и квалификации судейской коллегии
- Справка, подписанная главным судьей, о количестве субъектов РФ, принявших участие в соревнованиях
- Результаты общекомандного первенства
- Список команд мужчин
- Список команд женщин
- Таблица командных соревнований мужчин
- Таблица командных соревнований женщин
- Сводный протокол командных соревнований (мужчины, женщины)
- Список участников личных соревнований (мужчины, женщины)
- Таблицы одиночных соревнований мужчин (квалификационные соревнования)
- Таблицы одиночных соревнований женщин (квалификационные соревнования)
- Таблицы утешительных соревнований в одиночном разряде (мужчины)
- Таблицы утешительных соревнований в одиночном разряде (женщины)
- Таблицы финальных соревнований в одиночном разряде (мужчины)
- Таблицы финальных соревнований в одиночном разряде (женщины)
- Таблицы парных соревнований (мужские, женские, смешанные)
- Заявки
- Афиша

Учебное пособие

КОНАШКОВ ИЛЬЯ СЕРГЕЕВИЧ
ПРОХОРОВА КСЕНИЯ ВЛАДИМИРОВНА

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ИСТОРИЯ, ТЕХНИКА,
ТАКТИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ
И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Дата сдачи в печать 01.07.2025 г. Формат 60х84/16.
Усл. печ. л. 6,31. Тираж 200 экз. Заказ № 25/124.

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»,
г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.