

Методика обучения технике игры в настольный теннис и ее совершенствование

Учебное пособие для студентов высших учебных заведений

Министерство образования и науки Российской Федерации
Байкальский государственный университет

**Методика обучения технике игры в настольный теннис
и ее совершенствование**

Учебное пособие для студентов высших учебных заведений

Иркутск
Издательство БГУ
2018

УДК 796.386
ББК 75.577.6
М41

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Байкальского государственного университета

Авторы-составители

А.В. Черкашин, И.И. Изотова, А.А. Малёванный, Л.В. Семёнов,
Е.В. Черкашина Е.Г. Чмаркова, К.В. Якимов

Рецензенты доцент кафедры социально-экономических дисциплин
МИЭЛ ИГУ, кандидат педагогических наук В.П. Чергинец
зав. кафедрой спортивных дисциплин Иркутского филиала
РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук
Э.Э. Кутно

М41 Методика обучения технике игры в настольный теннис и ее совершенствование [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / авт.-сост. А.В. Черкашин, И.И. Изотова, А.А. Малёванный, Л.В. Семёнов, Е.В. Черкашина, Е.Г. Чмаркова, К.В. Якимов. – Иркутск : Изд-во БГУ, 2018. – 98 с. – Режим доступа: lib-catalog@bgu.ru.

Данное пособие ориентировано на студентов высших учебных заведений и предназначено для самостоятельного и более глубокого освоения ими содержания дисциплины «Теория и методика настольного тенниса». Приведенный в пособии материал имеет педагогическую направленность, отражает запросы практики физической культуры и спорта и в этой части может быть использован студентами и преподавателями физической культуры высших учебных заведений, а также учителями общеобразовательных школ, тренерским составом.

УДК 796.386
ББК 75.577.6

СОДЕРЖАНИЕ

1. История развития настольного тенниса.....	4
1.1. Возникновение и развитие настольного тенниса.....	4
1.2. Становление настольного тенниса как вида спорта	7
1.3. Настольный теннис в мире в XX веке.....	8
1.4. Развитие настольного тенниса в России и СССР.....	11
2. Техника и тактика игры в настольный теннис	20
2.1. Техника игры в настольный теннис	20
2.2. Тактика игры в настольный теннис.....	24
2.3. Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля	29
3. Методика обучения игре в настольный теннис и ее совершенствование	30
3.1. Структура и содержание учебного занятия.....	30
3.2. Последовательность обучения отдельным элементам игры.....	32
3.3. Методы обучения отдельным элементам игры.....	45
3.4. Вспомогательные средства обучения отдельным элементам игры	46
3.5. Восемь уроков обучения элементам игры в настольный теннис	46
4. Правила игры в настольный теннис	55
4.1. Виды соревнований, участники соревнований	55
4.1.1. Виды соревнований.....	55
4.1.2. Возраст участников.....	55
4.1.3. Участники и допуск к соревнованиям	55
4.1.4. Права и обязанности участника.....	56
4.1.5. Представитель (тренер) и капитан команды	58
4.1.6. Права и обязанности представителя (тренера) и капитана команды	58
4.2. Правила игры	59
4.3. Предписания для международных соревнований.....	66
4.4. Организация и судейство российских соревнований	86
5. Современное состояние настольного тенниса во всем мире.....	95
Список рекомендуемой литературы.....	97

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

1.1. Возникновение и развитие настольного тенниса

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

Как показывает история человечества, возникновение и применение игр в процессе жизнедеятельности относится уже к начальному этапу становления человека. История свидетельствует, что уже в Древнем Египте и Древней Греции игры были превращены в одно из самых активных средств воспитания. Характерным этапом в развитии игр следует считать появление площадок для игр и турниров в X–XI веках (эпоха Средневековья). Названия многих игр в мяч указывают на их французское происхождение, а некоторых – на испанское или итальянское.

Наверное, никогда не удастся установить точное место, где зародился настольный теннис. Все доступные документы уже изучены, систематизированы и соотнесены с историей возникновения игр с мячом, но точного ответа не найдено. По данным разных источников, игры с мячом зародились либо в Азии, либо в Англии, либо даже в Северной Америке, среди индейцев. Существует также информация, правда довольно скудная, что игры с мячом были распространены в древнем Китае и древнем Египте. Первый президент ИТТФ Айвор Монтегю, изучавший манускрипты в китайском городе Янань, пришел к выводу, что игра, напоминавшая современный настольный теннис, зародилась несколько тысяч лет назад в древнем Китае.

Упоминания об играх с мячом встречаются в различных исторических источниках. Так, например, в «Одиссее», написанной древнегреческим поэтом Гомером, говорится о Невзикае и ее друзьях, которые играют в мяч. Древние греки, равно как и римляне, играли в мяч, используя некое подобие клюшки – палку, изогнутую с одного конца. При этом размер мяча не был жестко лимитирован. Римский поэт, живший на рубеже эпох, которые принято делить на время до нашей эры и нашу эру, написал несколько элегий, посвященных спартанским девочкам, перебрасывающим друг другу мяч. В одной из речей известного философа и поэта Цицерона говорится о том, что по движениям игрока, играющего в мяч, можно судить, насколько тот подготовлен физически.

Все эти упоминания свидетельствуют о том, что в античном мире уже существовали игры с мячом. Для подобных игр строились особые помещения и площадки, а руководили процессом специально обученные учителя.

По данным записей флорентийского летописца Донато Велути, в 1350 году торговец Томмаси де Липаккио вернулся из Парижа и привез с собой новую игру с мячом под названием «танео». Эта игра быстро стала популярной. Другой итальянский историк, Антонио Чиано, в книге, написанной в 1555 году, рассказывает о двух разновидностях игр с мячом: перебрасывании мяча через сетку и ударах по мячу. В первом случае игроки били кулаком по большому полному мячу, а во втором – по небольшому заполненному мячу били ладонью или ракеткой. Возможно, вторая вариация игры стала прообразом большого тенниса, главное отличие которого заключается в том, что мяч сначала должен коснуться земли, а уже потом быть отбитым.

Игра, в которой мяч нужно было отбивать рукой или каким-либо приспособлением, называлась «рачетта» и была популярна в XVI веке на территории Франции и Испании, правда, только среди придворных. Несколько позже игра, в которой нужно было бить открытой ладонью по мячу, во Франции распространилась повсеместно. Игры с мячом проводились как в закрытом помещении – в холлах, салонах, коридорах, так и на улице. Постепенно стали появляться особые площадки.

Правила игры, из которой вышел настольный теннис, впервые были сформулированы во Франции. Там же где-то в середине XV века стали производить специальные деревянные ракетки, которые в XVI веке сменили ракетки с натянутыми струнами из жил.

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

Приблизительно в те же времена была распространена похожая игра – *фоллис*, в которой перебрасывался полый шар величиной с детскую головку. Вместо ракеток использовались специальные надетые на руку щиты. Подобная игра сохранилась в Италии и доныне под названием *палоне*. Игра в мяч ладонью послужила основой для многих видов спорта. С XIV века в играх стали использовать деревянные палки с широким плоским концом, которым отбивали мяч. В конце XIV века появились ракетки.

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

ности мячи стали изготавливать из каучука, различных видов резины и пластмасс.

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

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

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

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

Большинство специалистов считает, что настольный теннис появился в Англии. Считается, что своим рождением настольный теннис обязан дождливой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, и игру перенесли в помещение. Вначале играли на полу. Позднее из-за отсутствия больших залов появилась игра на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Через некоторое время столы сдвинули, а между ними натянули сетку. Эта комнатная игра была известна под названием **госсима**. Родилась она во второй половине XIX века как игра-развлечение.

Простой инвентарь, а главное – небольшие размеры площадки позволяли играть где угодно. Это обеспечило широкое распространение настольной игры, которая в короткие сроки стала излюбленной салонной игрой в Англии, а затем и в других странах Европы, Азии и Африки. Интересно, что игра велась в стро-

гой вечерней одежде: женщины в длинных платьях, мужчины в смокингах и фраках.

1.2. Становление настольного тенниса как вида спорта

Англия официально считается родиной настольного тенниса, хотя истоки ее можно искать, видимо, и в Европе, и в Восточной Азии. Первые документы о правилах игры, были напечатаны в каталогах в 1834 году Ф. Айерс (F. Ayers) в Лондоне под названием *Miniature Indoor Lawn Tennis Game*. А в британских каталогах спортивного инвентаря в 1880–1990 годах были представлены комплекты новой игры. И только в 1891 году Чарлз Бакстер (Ch. Baxter) патентом № 190070 (правила игры) и Д. Джакс (John Jaques) – патент № 157615 «Игра Пинг-понг» узаконили рождение настольного тенниса. Название «пинг-понг» произошло от звука мяча о стол и ракетку.

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

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

Распространялась эта игра довольно быстро – морским путем. Так, английские моряки, находясь на вынужденном отдыхе в одном из портов Германии, устроили пинг-понговый чемпионат. Местная молодежь с интересом

наблюдала за игрой, и не успело иностранное судно дать прощальный гудок, как в порту уже начались соревнования по настольному теннису. Таким образом пинг-понг распространился по всему свету.

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

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

1.3. Настольный теннис в мире в XX веке

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

В 1921 году создана Всеанглийскую ассоциацию пинг-понга. Она вырабатывает свой устав, порядок членства, организует первый официальный чемпионат Англии, который состоялся в 1921 году. Вслед за этим началась стихийная организация игроков в союзы сначала в масштабе отдельных городов, а затем и стран.

Все большую популярность игра завоевывает в Германии, Венгрии, Чехословакии и Австрии. Помимо Англии национальные ассоциации настольного тенниса вскоре возникли в Венгрии, Австрии, Италии, Скандинавских странах. Несколько позднее был организован Немецкий союз настольного тенниса в Германии. Этот союз сумел сразу же устроить ряд соревнований с участием сильнейших игроков разных стран. Быстрое распространение настольного тенниса и его популярность во многих странах Европы и Азии привели к необхо-

димости создать международную организацию и установить единые правила игры. Еще в 1925 году были предприняты первые шаги на пути к созданию международного союза игроков. В январе 1926 года в Берлине по инициативе молодых энтузиастов настольного тенниса была создана международная федерация настольного тенниса (*International Table Tennis Federation*) (**ИТТФ**), председателем которой единогласно был избран молодой литератор из Англии Айвор Монтегю (Ivor Montagu). 1926 год вошел в историю настольного тенниса как год образования **ИТТФ**. Наряду с сильнейшими теннисными странами того времени, в международную федерацию настольного тенниса несколько позже входят Германия, Уэльс, Чехословакия, Швеция, Дания, Ирландия, Шотландия, Франция, Австрия, Новая Зеландия, Южная Америка, Гондурас, Египет, Япония и многие другие.

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

Более 40 с лишним лет возглавлял **ИТТФ** Айвор Монтегю, который впоследствии был за тем единодушно избран пожизненным почетным президентом. Он много сделал для развития настольного тенниса во всем мире.

Первый президент международной федерации настольного тенниса Айвор Монтегю (1904–1984).

Одним из первых решений Федерации было проведение чемпионата Европы. В декабре 1926 года в Лондоне в зале Мемориэл Холл состоялись эти международные соревнования, в которых приняли участие команды семи стран: Австрии, Чехословакии, Англии, Германии, Венгрии, Индии и Уэльса. В личных соревнованиях приняли участие спортсмены Швеции и Дании. В связи с тем, что в соревнованиях приняли участие индийские теннисисты, было принято решение считать его чемпионатом мира. Первый мировой чемпионат собрал 64 теннисиста и всего 14 спортсменок. Игры проводились в пяти видах соревнований: командные мужские, одиночные мужские, одиночные женские, мужские парные и смешанные парные.

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

Первый чемпион Мира 1926 года. Р. Якоби – Венгрия. В период проведения соревнований был созван первый конгресс Международной федерации настольного тенниса, который решил эти соревнования (постфактум) после их окончания признать первым мировым чемпионатом 1926 года.

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

Передовые позиции на первых чемпионатах мира и до середины 40-х годов среди победителей и призеров соревнований преобладают венгерские теннисисты. Постепенно список стран участников чемпионатов мира расширялся.

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

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

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

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

Новые материалы для ракеток позволили существенно продвинуть вперед развитие технических средств настольного тенниса. Наибольшую роль в этом процессе сыграло изобретение нового элемента – *топспина*. В 1961 году на чемпионате мира японцы, пользуясь ракетками с накладками пупырышками внутрь (такие накладки называются также «софт»), стали выполнять удар справа с очень сильным верхним вращением. Сильно закрученный мяч летит к сопернику несколько замедленно, но, отскакивая, очень быстро и неожиданно уходит в сторону. Без тренировки взять такой мяч практически невозможно. Новый удар, получивший название «дьявольский мяч из Токио» или «топспин», был сразу же замечен во всем мире. Хотя его изобретатели держали ракетку хваткой «пером», оказалось, что топспин особенно удобно делать европейцам, причем не только справа, но и слева. Именно топспин слева представляет сейчас главный аргумент в споре представителей европейской школы с игроками азиатского стиля. В первый ряд выдвинулись теннисисты, владеющие этим ударом, – физически развитые, с крепкой мускулатурой, подвижные, выносливые. Благодаря топспину настольный теннис стал одним из самых технически сложных видов спорта, постичь секреты которого можно только при помощи интенсивных длительных тренировок.

Топспин не только обогатил игру нападающих, но и заставил существенно изменить тактику игроков защитного стиля. Чтобы отражать топспины подрезкой, нужно уметь так же мощно вращать мяч в обратном направлении, очень быстро передвигаться по площадке, своевременно переходить от защиты к атаке и наоборот. Для нейтрализации сверхсильно вращающихся мячей применяются накладки типа «антитопспин». Материал для них представляет собой более жесткую резиновую поверхность, чем обычный гладкий «сэндвич», по сво-

ей структуре более рыхлую, дырчатую. Этой ракеткой хорошо защищаться, но трудно нападать, так как приходится прикладывать большие усилия. Чтобы иметь возможность атаковать, защитники стали использовать разнотипные накладки. Незаметно меняя в руке ракетку сторонами, такие игроки стали ставить в тупик соперников, которые должны были все время приспосабливаться к разным отскокам мяча от разных накладок. Чтобы поставить всех спортсменов в равные условия, Международная федерация приняла решение об изменении цвета накладок ракеток. Теперь по Международным правилам одна накладка ракетки должна быть красной, другая – черной. Если у игрока накладки с разными свойствами, то видно, в какой момент применена та или иная накладка.

Как ни грозен топспин, он составляет только часть богатства приемов этой игры, что убедительно демонстрируют китайские спортсмены, отличительной чертой стиля которых является применение не топспинов (хотя они ими владеют в совершенстве), а быстрых, плоских ударов, рассчитанных на опережение соперников.

Китайские теннисисты дебютировали на мировой арене в 1953 году. Вскоре они были признаны лучшими в мире, но «культурная революция» на определенный срок прервала их восхождение. В это время мировым пьедесталом овладели игроки, главным приемом которых был именно топспин. Среди них наиболее известны имена европейцев: венгров И. Йонера, Т. Клампара, Г. Гергей; шведов Ч. Юханссона и С. Бенгтссона; югославов Д. Шурбека и А. Стипанчича. Вернувшись в 1971 году на мировую арену, китайские спортсмены были вынуждены решать проблему сверхсильных верхних вращений. И они решили ее своеобразно. Ничего в принципе не меняя в игре, китайцы часть своих многочисленных теннисистов обучили европейской манере, и, таким образом, она стала для них привычной. Они много экспериментировали с накладками и явились создателями оригинальной игровой поверхности, получившей в спортивном обиходе название «трава». Накладка выполнена из синтетического материала, покрытого длинными пупырышками, которые придают отскакивающему мячу совершенно неожиданные траектории.

Но главное, китайские теннисисты стали еще более продуманно развивать и использовать свои скоростные качества, одновременно обогащая свою игру всеми новыми элементами. При такой сверхбыстрой игре медленный топспин соперника становится удобной мишенью для удара, а также для обманного движения.

Вновь став сильнейшими в мире в 1981 году, китайские спортсмены продолжают прилежно учиться всему новому, перенимают любой ценный опыт, всячески развивают научные исследования в этой области.

1.4. Развитие настольного тенниса в России и СССР

Увлекательная игра в пинг-понг, охватив почти все страны Европы, проникла в конце XIX века и в Россию, но не как вид спорта, а как развлечение. С 1860 года пинг-понг стал популярен в частных домах Москвы, Петербурга,

Одессы, Ялты и других городов. Это было одно из модных салонных увлечений российских аристократов.

В 1909 году популярный журнал в России Нива писал о новой модной игре, обещающей превратиться во всесветное развлечение: «...игра эта рекомендуется как очень полезная и приятная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей». До 1914 года играли резиновым мячом в домашних условиях на больших раздвижных обеденных столах. Во время первой мировой войны увлечение игрой угасло.

После Октябрьской революции в 20-х годах снова начали увлекаться пинг-понгом, который претерпел к тому времени коренные изменения. В него играли вначале только в крупных городах, а к 1927 году он получил повсеместное распространение. Увлечение настольным теннисом носило стихийный характер и почти везде развлекательный, а не спортивный. Трудно было найти жилой дом, двор, парк, общественное место или служебное помещение, в которых после работы или в обеденный перерыв не сражались бы в пинг-понг на импровизированных столах.

Наиболее способные игроки (молодые теннисисты) сравнительно быстро овладевали основами техники и тактики настольного тенниса и придавали ему спортивный характер. Они стали объединяться в спортивные клубы и секции, между которыми проводились соревнования на звание чемпионов. Во многих городах, например, в Москве, Ленинграде, Харькове (тогда столице Украины), с 1927-го и в последующие годы регулярно проходили командные и личные соревнования.

Широкую популярность настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну на празднование 10 годовщины Великого Октября приехала делегация английских рабочих и были организованы показательные игры. В составе этой делегации был первый президент международной федерации настольного тенниса *Айвор Монтегю*, который оказал большое влияние на развитие игры в нашей стране. Первые официальные соревнования по настольному теннису прошли в Москве на стадионе «Пищевик». Проведением этих соревнований было положено начало массовому развитию настольного тенниса как вида спорта. В этом же году в городах Москве и Ленинграде прошли городские первенства и были выявлены сильнейшие игроки. Первым чемпионом Москвы стал Д. Дубинин среди мужчин и А. Савочкина у женщин, а первенство Ленинграда выиграл у мужчин А. Гринвальд и Р. Фурман у женщин. Эти соревнования вызвали небывалый интерес со стороны самых широких слоев населения.

Первую междугороднюю встречу между командами Москвы и Ленинграда, которая состоялась 10 февраля 1929 года, можно считать исторической датой в развитии пинг-понга в Советском Союзе. Команду Москвы представляли: у мужчин Капитонов, Б. Фалькевич, А. Фалькевич, Алешин, Раковщик, Кандинов и Новицкая, Г. Кондратьева и Некрасова у женщин. За команду Ленинграда выступали у мужчин: Клёнов, Нейман, Бунин, Боярский, Иссерлис и Соловейчик, у женщин: Ходосевич, Капшанинова и Фельдман. Несмотря на то, что Ле-

нинград выступал не в самом сильном составе, москвичи проиграли матч с общим счетом 5:4.

1930–1931 годы можно отнести к новому этапу развития пинг-понга в нашей стране. Появилась группа сильных спортсменов, которые относились к игре не как к развлечению, а как к спорту. Среди сильнейших теннисистов того времени были: С. Руднев, А. Вельц, М. Тылкин, Г. Богдасарьян, Л. Макаров, В. Иванов, Г. Глезер, В. Фридбург, И. Шрамков, В. Коллегорский, А. Коган, Ю. Местянкин, Е. Козлов, И. Милман, Б. Карсаков и др. Среди женщин: З. Хахаева, С. Александрова, Т. Зинде, Г. Кондратьева.

В 30-е годы особенно популярны были военизированные виды спорта и такие массовые игры, как футбол и волейбол. К ним тянулась молодежь, а пинг-понг, как и теннис, широкой популярности не приобрел. Кроме того, инвентарь и оборудование приходилось изготавливать самим. По-настоящему играть в пинг-понг было негде: залов не хватало, а играть на открытом воздухе трудно – легкий ветерок вносил в игру неожиданности, досадно мешающие игре. Выдвинутая в начале 30-х годов теория о вредности настольного тенниса значительно затормозила распространение и развитие настольного тенниса в стране, и в 1931–1932 годах волна увлечения пинг-понгом схлынула. Только небольшая группа любителей продолжала играть в пинг-понг летом на открытом воздухе в Нескучном саду, ныне Центральном парке культуры и отдыха г. Москвы.

Второе возрождение игры наступило после Великой Отечественной войны. Осенью 1945 года, после значительного перерыва, в Москве на базе Центрального дома летчиков была оборудована комната для игры в пинг-понг. Это привлекло внимание ветеранов пинг-понга, которые вскоре организовали спортивную секцию при Московском комитете физической культуры и спорта. И организовали первый матч ветеранов. С этого момента настольный теннис снова стал возрождаться в различных городах нашей страны. Кроме Москвы в пинг-понг снова начали играть в других городах и союзных республиках: Латвийской, Литовской, Эстонской, Армянской, Молдавской, в которых пинг-понг активно развивался еще до военного периода. Медленнее игра возрождалась в Ленинграде, РСФСР, на Украине и в Грузии. Среди первых организаторов и руководителей, внесших большой вклад в развитие и становление игры были И. Шрамков, В. Иванов, Н. Леонов, Л. Макаров, С. Лихтерман, В. Коллегорский.

Следует отметить, что в 1948–1949 годах распространению и возрождению настольного тенниса способствовали республики Прибалтики. Спортсмены Литвы и Латвии имели международный опыт и высокие спортивные результаты: участвовали в чемпионатах мира в 1928–1939 годах, в соревнованиях на кубок Прибалтики 1938–1939 годов (Латвия и Литва имели 4-е места в мировых чемпионатах (мужчины)).

В феврале 1948 года Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР утвердил новые правила игры, которые были приведены в соответствие с международными. С этого времени игра стала именоваться **настольным теннисом**. Были стандартизированы размеры стола и высота сетки. Прежний теннисный счет заменен на международный – до 21 очка в каждой

партии. А Единая всесоюзная спортивная классификация 1949 года уже предусматривала выполнение разрядов и присвоение звания Мастер спорта СССР по настольному теннису.

В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, которая впоследствии с 1959 года стала именоваться федерацией настольного тенниса СССР. Осенью этого же года в Москве был проведен первый Всесоюзный турнир с участием 12 лучших мужчин и 8 женщин. На первое место вышли В. Варякоис (Литва) и Ф. Душкесас (Москва) с равным количеством побед. У женщин первое место заняла О. Жилевичуте (Литва), второе – Э. Зост (Ленинград), третье – А. Миттов (Эстония). Сильнейшей мужской парой были признаны Ф. Душкесас – А. Акопян, среди женских пар первенствовали литовские теннисистки О. Жилевичуте – Б. Балайшене, а в смешанном парном разряде – литовский дуэт Б. Балайшене – В. Варякоис.

В апреле 1951 года в Риге прошли командные соревнования – матч восьми городов. Участвовали: Москва, Ленинград, Львов, Ереван, Каунас, Рига, Таллинн и Кишинев. Первое место заняла команда г. Каунаса.

В ноябре 1951 года в Вильнюсе состоялось первое личное первенство СССР, в котором приняли участие 64 сильнейших мужчины и 32 женщины. Звание чемпиона СССР завоевал А. Акопян из Еревана, выигравший у москвича Ф. Душкесаса в финале 3:0. У женщин чемпионкой стала А. Миттов (Эстония), победив Б. Балайшене (Литва). В мужском парном разряде чемпионами стали литовцы В. Варякоис и В. Дзиндзиляускас, а женском парном разряде – В. Ушакова (Москва) и Ж. Торосян (Армения), в смешанном парном разряде – литовцы О. Жилевичуте и В. Дзиндзиляускас. Интересен факт, что за первые 10 лет (1951–1960 годы) Литва завоевала 40 (из 80) золотых медалей чемпионатов СССР, однако потом центр медалей переместился в Москву и Закавказье.

Начиная с 1951 года личные первенства страны стали проводиться ежегодно. Сначала это были чемпионаты СССР (1951–1991 годы), потом СНГ (1992 год), а с 1993 года по настоящее время – первенства России.

Государство уделяло большое внимание укреплению здоровья населения, повышению массовости занятий спортом. В 1951 году вышел Приказ Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту о массовом развитии настольного тенниса, который послужил еще одним толчком к развитию настольного тенниса в нашей стране.

Первые всесоюзные юношеские лично-командные соревнования прошли в августе 1952 года в Харькове. Участвовали команды городов Москвы и Ленинграда и 11 союзных республик. Первое место завоевала команда Эстонской ССР.

Лидерство прибалтийских игроков в первые годы проведения чемпионатов страны определялось, прежде всего, имевшимся у них опытом международных встреч и европейским стилем игры, которым владели эти теннисисты.

Первый командный чемпионат СССР по настольному теннису был проведен между сборными коллективами ДСО в ноябре 1952 года в столице Эстонии Таллинне. Он положил начало проведению регулярных командных первенств страны. Первое место как у мужчин, так и у женщин заняла команда

общества «Спартак». Тогда же было решено, что турниры будут чередоваться: по нечетным годам в состязаниях должны участвовать сборные союзных республик, по четным – коллективы ДСО. Естественно, за многие годы произошли существенные изменения в структуре обществ, изменилась и формула проведения командных чемпионатов, и количественные составы команд, и принципы зачета, но неизменным оставался интерес к ним.

В 1954 году Всесоюзная секция настольного тенниса вступила в члены Международной федерации настольного тенниса и стала принимать участие в международных соревнованиях. В этом же году впервые в Советском Союзе были проведены международные соревнования по настольному теннису. В составе 1-й сборной выступали А. Аракелян, А. Саунорис, А. Акопян, Г. Гринберг, Э. Лесталь. В составе команды гостей выступали немецкие теннисисты, имеющие большой опыт международных соревнований: Х. Шнайдер, Г. Ханшман, Г. Матьяс, Г. Гербер и Х. Ханфт.

Летом 1955 года в нашей стране прошли совместные тренировки румынских, китайских и советских теннисистов. А в 1957 году на У1 Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве советские теннисисты встретились с сильнейшими игроками уже 23 стран Европы, Азии, Африки и Австралии.

В 1957 году Всесоюзная секция настольного тенниса вступила в Европейский союз настольного тенниса и, начиная с 1958 года, советские, а в последствии российские теннисисты регулярно принимают участие в европейских форумах, за исключением 1962 года.

Наши спортсмены стали выступать в международных состязаниях и достигли больших успехов, неоднократно завоевывая звания чемпионов мира и Европы в женских командных соревнованиях, чемпионов и призеров в личных одиночных и парных разрядах. Среди выдающихся успехов можно отметить результат Зои Рудновой ставшей в 1970 году абсолютной чемпионкой Европы. Она завоевала золотые медали в командных, личных одиночных и парных разрядах женском и смешанном.

Результат Зои Рудновой сумела повторить только еще одна советская теннисистка Валентина Попова на чемпионате Европы 1984 году. Именно в 1970 и 1984 годах Европейские чемпионаты проходили в Москве.

В течение многих лет советские теннисисты демонстрировали высокое мастерство на европейских аренах. Золотые медали чемпионатов Европы в командных и личных соревнованиях удаивались З. Руднова, С. Гринберг, Л. Балайшите, Р. Погосова, Э. Антонян, Н. Антонян, В. Попова, Ф. Булатова, Л. Бакшутова, И. Коваленко, Е. Ковтун, Г. Мельник, И. Палина, Е. Тимина и др. У мужчин медалей европейского уровня различных достоинств удаивались Г. Аверин, Г. Амелин, С. Гомозков, Н. Новиков, А. Строкатов, С. Сархоян, Б. Бурназян, А. Мазунов, Д. Мазунов, В. Дворак и др.

Столь высокие достижения на международной арене стали возможными благодаря массовому развитию настольного тенниса в нашей стране.

В 1959 году настольный теннис был включен в программу спартакиад школьников. В связи с этим число занимающихся значительно увеличилось. Если в 1958 году в стране насчитывалось 204 тыс. человек, занимающихся

настольным теннисом, то в 1960 году их стало 617 тыс. человек, а в 1963-м – 1 млн 416 тыс., т.е. почти в 7 раз больше, чем в 1958 году. А по статистическим данным 1983 года, в СССР наилучшие показатели массового развития имели: РСФСР – 1307 тыс. человек (из них в Москве – 74 и Ленинграде – 32 тыс. человек), Украинская ССР – 721, Узбекская ССР – 240, Казахская ССР – 177, Белорусская ССР – 98, Грузинская ССР – 79, Молдавская ССР – 74, Азербайджанская ССР – 66, Литовская ССР – 59, Армянская ССР – 44 тыс. человек. При этом действующих мастеров спорта СССР более 600 человек, а группу мастеров международного класса по настольному теннису представляло 37 спортсменов. Такая массовость занятий настольным теннисом дала мощный толчок к росту спортивного мастерства, здоровой конкуренции и появлению плеяды талантливой молодежи, которая в течение многих лет защищала честь нашей страны на международных спортивных аренах.

Итоги работы можно оценить по их представительству в составах сборных команд СССР (включая юношей, девушек и резервные составы). Среди ДСО на 1-м месте «Труд» (23 человека), на 2-м «Спартак» (18), затем – «Динамо», «Зенит», «Буревестник», «Локомотив», «Трудовые резервы». Однако в основном составе сборных команд лидерами были «Динамо» – 8 человек и «Труд» – 6 теннисистов.

В 1959 году юные теннисисты дебютировали на юношеском Европейском критериуме (Чемпионате Европы) в Констанце (Румыния) и сразу же решительно заявили о себе. Н. Раманаускайте заняла второе место в одиночном разряде, а вместе с румынкой М. Бараш вышла на первое место среди пар девушек. На юношеском чемпионате Европы 1961 года, проходившего в ГДР, к нашим юношам и девушкам пришли первые большие успехи. Сборная команда девушек заняла первое место на Европейском критериуме юниоров заняла первое место, а команда юношей – третье место.

В играх на личное первенство москвичка З. Руднова, играющая в азиатской манере, выиграла первенство Европы среди девушек. Ее партнерша С. Белоцерковская заняла третье место, а женской паре эти юные теннисистки завоевали золотые награды. Второе место в парном разряде так же завоевали наши спортсменки Д. Лукина и Л. Балайшите. Призовое место завоевала и наша смешанная пара Д. Лукина – З. Калнынь.

На протяжении всего периода наши юноши и девушки успешно выступают на юношеских Европейских первенствах. Ежегодно с 1959 года теннисисты СССР добивались медалей разного ранга и часто становились чемпионами этих соревнований. Среди них можно отметить следующих выдающихся спортсменов: З. Руднова, Л. Балайшите, Т. Фердман, У. Эглитис, Б. Бурназян, С. Гомозков, А. Строкатов, В. Дворак, А. Мазунов, Д. Мазунов, И. Данилявичуте, Д. Мазунов, В. Самсонов, В. Андрианов, Н. Антонян, Ф. Хасанова, Л. Бакшутова, И. Коваленко, А. Смирнов и др. За период с 1959 по 1990 год сборные команды СССР 13 раз становились чемпионами Европы среди юношей и девушек. Кроме того, ими было завоевано большое количество наград и в личных разрядах. Например, 1989 году СССР – 6 золотых, 4 серебряных,

5 бронзовых медалей, в 1990 году – соответственно 8, 4, 6 медалей. Абсолютным чемпионом Европы 1995 года среди юниоров стал А. Смирнов.

Путь развития советского настольного тенниса проходил вдали от международных спортивных баталий. До начала шестидесятых годов настольный теннис в нашей стране развивался по классическим образцам Европейского настольного тенниса. Большое влияние на развитие техники и тактики оказали мастера Прибалтийских республик, имевшие до войны большой опыт участия в соревнованиях разного уровня, а также определенные успехи на чемпионатах мира.

В конце 50-х – начале 60-х годов первый тренер сборной команды СССР В.С. Иванов провозгласил курс на принципиально новый настольный теннис, основанный на постоянной нацеленности на атаку. Новым направлением стало двухсторонне нападение, активизация игры накатами и ударами слева.

Окончательное формирование наступательного советского стиля игры наступило, когда в Москве и других городах страны появились ученики и сторонники В.С. Иванова. Это ДСО «Спартак», которое под руководством С.Д. Шпраха дало в сборную команду ярких представителей этого направления Зою Руднову и Станислава Гомозкова; школа Бакинского «Локомотива» под руководством Ю.С. Газаряна – Николая Новикова и Татьяну Васильеву, школа ереванского Спартака под руководством А. Акопяна – Г. Варданяна, Батумская школа – Саркиса Сархояна, киевская – Светлану Гринберг и др. Новое направление развития подняло отечественный настольный теннис на международный уровень.

Шестидесятые годы XX века знаменательны тем, что команду ветеранов старого стиля игры потеснила талантливая молодежь: Г. Аверин, Н. Новиков, Л. Балайшите, Р. Пашкявичус, С. Сархаян, А. Амелин, З. Руднова, С. Гринберг. Эта молодежь стала основой успехов советских мастеров на международной арене.

Только в 1961 году в Пекине советская сборная команда впервые приняла участие в чемпионате мира, и сразу же удивили всех, показав хорошие результаты: женщины – 4–6-е место, мужчины – 11-е место, так как никто не ожидал от дебютантов такого упорства и спортивной настырности. Однако уже на следующем чемпионате мира 1963 года – женщины завоевали 9–12-е место, а мужчины – 13–16-е место.

За период участия в чемпионатах мира 1965–1979 годов и мужская и женская сборные команды добивались высоких результатов и постоянно были в десятках лучших команд мира. Прекрасного успеха в 1969 году добилась женская сборная команда под руководством заслуженного тренера страны С.Д. Шпраха ставшая чемпионом мира в составе: Зоя Руднова, Светлана Гринберг, Рита Погосова, Лайма Балайшите. А в женском парном разряде З. Руднова – С. Гринберг завоевали звание чемпионки мира. В 1975 году золотые медали чемпионата мира в смешанном парном разряде завоевали Т. Фердман и С. Гомозков, обыграв советский дуэт Э. Антонян – С. Сархоян, которым достались медали серебряного достоинства.

В 1973 году женская сборная команда впервые вошла в четверку сильнейших команд, завоевав бронзовые награды командного чемпионата мира. Такого же высокого результата женская команда добивалась в 1979, 1981 и 1983 годах.

По 1979 год в течение четырех чемпионатов мира женская сборная команда СССР прочно держалась в четверке сильнейших команд, завоевывая бронзовые награды командных чемпионатов мира.

Однако в конце 80-х годов успехи наших теннисистов несколько снизились. Мужская сборная команда в этот период была в двадцатке сильнейших команд мира. В связи с распадом СССР с 1992 года сильнейшие спортсмены встали под флаги своих республик, и наша сборная команда стала выступать под флагом России. И хотя состав команды несколько изменился, и на смену опытным мастерам пришла молодежь, она сумела подтвердить мастерство российского настольного тенниса, завоевав 13-е место среди мужских команд мира и 5 место среди женских команд.

На чемпионатах Европы сборная России так же подтверждает свое мастерство. 1994 год – женская сборная команда – чемпионки Европы, 2000 год – призеры первенства Европы, мужская сборная команда постоянно в десятке лучших команд континента. А талантами Россия была богата всегда.

В конце XX века и начале XXI цвета сборной команды России защищают Дмитрий Мазунов, Андрей Мазунов, Максим Шмырев, Алексей Смирнов, Сергей Андрианов, Галина Мельник, Светлана Ганина, Елена Тимина, Ирина Палина, Светлана Бахтина, Оксана Куш и др.

Большую роль в развитии настольного тенниса и подготовке научно-педагогических кадров внесли спортивные вузы страны. Наибольший вклад в подготовку тренерских кадров внес Государственный центральный ордена Ленина институт физической, ныне Российский государственный университет физической культуры спорта и туризма. На кафедре тенниса и настольного тенниса, созданной в 1977 году, с 1979 года, вот уже более 25 лет, осуществляется подготовка специалистов по настольному теннису.

За этот период подготовлено свыше 180 специалистов (включая выпускников заочного обучения из многих Республик и уголков страны). На специализации настольный теннис прошли подготовку и студенты из Вьетнама, Монголии, Перу и Кубы.

Среди выпускников кафедры чемпионы мира и Европы, заслуженные мастера спорта Ф. Булатова, Г. Мельник, Е. Тимина, И. Палина, мастера спорта международного класса М. Шмырёв, Т. Шевченко, Е. Фадеев, С. Носков, А. Гребенцов, А. Фадеев, Е. Эдаль, Ю. Кугай и др.

Вопросы для самоконтроля

Как звали первого президента ITTF?

В какой стране впервые были сформулированы правила игры?

Какую игру из всех игр с мячом считается родоначальником тенниса?

В каком году были напечатаны первые документы о правилах игры?

Как звали родоначальника модификаций ракеток считают англичанина?

В каком году в Англии пинг-понг был признан как спорт?

В каком году состоялся первый чемпионат Лондона по пинг-понгу?

В каком году игра начала распространяться по всему миру уже под современным названием «*настольный теннис*»?

В каких пяти видах соревнований проводились игры?

Где был проведен 1928 году второй чемпионат мира?

2. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

2.1. Техника игры в настольный теннис

У каждого игрока настольного тенниса есть собственный стиль и техника, которую он соблюдает во время игры. Пробовать подражать технике профессионалов или копировать поведение за столом или удары не лучшая идея. Вы должны совершенствовать собственную технику, помнить основные правила выполнения ударов, непременно соблюдать их и тогда у Вас появится свой неповторимый стиль игры.

Не торопитесь сразу научиться отбивать мячи. Просто направив ракетку в сторону полета мяча, вы сделаете первый шаг к поражению. Каждый удар требует обдуманного действия, Вы должны мгновенно оценивать ситуацию, и принимать решение какой прием следует использовать против такого мяча. Контролируйте перемещения и замахи соперника, так Вы будете готовы к следующему удару, будете знать скорость полета и вращения, будет легче выбрать ответный прием и угол наклона ракетки при ответном ударе. А уж после займите нужную Вам позицию и подготовьтесь.

Всегда помните, что из неправильной стойки будет трудно сделать хороший удар. Каждый Ваш удар должен начинаться с замаха и будет наноситься с ускорением. Если Вы не подаете мяч, Ваш локоть не должен подниматься высоко – это скажется на правильном выполнении удара и Вам будет тяжело перенести корпус в правильную стойку. Делать слишком большие замахи перед несильным ударом тоже не лучшая идея, Вы теряете концентрацию в момент удара и можете ударить не лучшим образом. Перед новым ударом займите лучшую позицию, этот фактор является основным при достижении успешной игры, не только в настольном теннисе. В момент удара по мячу ваша ракетка должна находиться сбоку от корпуса и немного перед ним. Можно представить равнобедренный треугольник с мячом в вершине и основание между стоп. Для Вас будет проще наносить удар в тот момент, когда мяч в наивысшей точке отскока. Со временем Вы научитесь отбивать мяч намного раньше, когда он будет еще набирать высоту, т.е. будете играть на опережение.

Не торопитесь нанести сильный удар – это не гарантирует Вам выигрыш очка, время для того, чтобы Вы показали свой сильный удар, еще будет. Во время удара важным приемом будет перенос веса тела с ноги на ногу. За счет этого сила Вашего удара увеличится практически сразу, это происходит из-за того, что вложенный вес придаст силы летящему мячу. Не пренебрегайте этим советом, многие начинающие теннисисты делают эту ошибку наряду с опытными, теряя ценные очки. Держите кисть немного расслабленной в момент удара, это позволит Вам ощутить мяч, придаст мячу более точную траекторию, к тому же управлять ракеткой станет намного легче. Еще одним немаловажным советом будет то, что ракетку после удара не стоит останавливать, проследите за Вашим ударом в игре, момент окончания движения должен быть правильной длины, ракетка должна следовать за мячом, как бы направляя его.

Для более точного попадания на стол старайтесь придавать каждому удару вращение. Это может быть нижнее, верхнее или смешанное, это всё будет зависеть от конкретной ситуации. Так Вам удастся лучше контролировать мяч в полете и придаст больше точности Вашим ударам. При всем при этом помните о соотношении движения мяча, поступательном (вперед) и вращательном. Будьте активнее в игре, выполняя удар, старайтесь максимально продвигать руку вперед и переносить вес на нужную ногу. В момент удара Ваша нога, плечо и кисть должна образовать кинематическую цепь.

Не забывайте обо всех этих правилах во время тренировок и игры на счет. При качественном выполнении через небольшой промежуток времени ваши соперники, и Вы почувствуете разницу в игре, движения выполняются на подсознательном контроле. Можно провести аналогию с тем как зажигаете газ на плите, спичка зажигается после открытия газового крана на автоматическом уровне. Если Вы заметите эти моменты, то можно сказать, что ваша техника находится в автоматизированном состоянии, а это в свою очередь дает возможность остановить внимание на других моментах игры.

Техника настольного тенниса — это наиболее целесообразные, рациональные и безошибочные способы передачи мяча на сторону противника, лишаящие его возможности отразить удар.

Выработка техники состоит из поэтапного освоения следующих навыков и приемов:

- хватка или способ держания ракетки;
- стойка;
- подача;
- удар.

Хватка бывает двух типов:

Европейская – горизонтальная, ручка ракетки обхватывается средним, безымянным пальцами и мизинцем, позволяет эффективно играть обеими сторонами ракетки.

Азиатская – вертикальная, ручка обхватывается большим и указательным пальцами, остальные пальцы размещаются на тыльной стороне ракетки веером или складываются друг на друга.

Стойка – позиция игрока у игрового стола. Она должна быть естественной, не вызывать мышечного перенапряжения и обеспечивать наиболее быстрый старт в любом направлении.

Подача является главным техническим приемом настольного тенниса, именно с нее начинается игра на счет. *Цель подачи* – ввести мяч в игру. Ее особенность в том, что подача – единственный удар, который вообще не зависит от действий противника.

Мяч подается по таким правилам: он подбрасывается с открытой ладони, большой палец при этом отставлен, а остальные сгруппированы и плотно сжаты. Рука расположена перед собой или сбоку, она не должна находиться ниже уровня стола, быть над столом или пересекать продолжение задней линии стола – в этих случаях подача считается неверной. Мяч подбрасывается не меньше, чем на 16 см от уровня стола.

Удары в настольном теннисе делят на основные и дополнительные.

Основные:

срезка слева;
срезка справа;
накат слева;
накат справа.

Дополнительные:

топ-спин правый;
топ-спин левый;
подставка;
подрезка;
свеча.

Отточенная техника ударов в настольном теннисе как раз и служит тому, чтобы лишить противника возможности проводить свои удары в идеальных условиях, с соблюдением всех законов техники и в это же время постоянно обеспечивать себя такой возможностью. Техника одинаково важна и при атаке, и при защите своего поля от мяча противника. Технично выполненный удар становится наиболее опасным для противника, так как полету мяча придается максимальная скорость, и его вращение идет с увеличением силы и быстроты.

Техника игры в настольный теннис состоит из ряда компонентов.

Сначала занять позицию для удара и только из нее выполнить удар. Для выполнения этого пункта необходима высокая скорость работы ног. Выполнение удара на ходу очень снижает его качество.

Все удары должны выполняться перед туловищем игрока. Только впереди, не сбоку, не сзади. Это делает удары активными, дает возможность максимально продвинуть ракетку вперед и отправить мяч на сторону соперника по кратчайшей траектории.

Все удары надо стараться выполнить в наивысшей точке отскока мяча, именно от этой точки мяч переходит на сторону противника максимально быстро, что не дает ему возможности подготовиться к ответному удару. В наивысшей точке закрутка мяча уже минимальна и его вращение мало влияет на удар.

Направлять движения ракетки максимально вперед. Увеличив соприкосновение мяча с ракеткой, можно увереннее передать ему желаемое Вами вращение и скорость.

Абсолютно сознательно придавайте вращение каждому мячу, это обеспечит его движение по изогнутой траектории. Так мяч вернее попадет на стол, а не в сетку, чего сложнее добиться при прямолинейном его полете. Вращение, которое Вы придадите мячу, усложнит противнику отражение удара.

В контакте ракетки с мячом самое важное – величина ускорения, а не скорость руки и ракетки. Ускорение – возрастание конечной скорости удара относительно начальной, и оно может существенно увеличиваться как за счет увеличения конечной скорости, так и за счет сознательного уменьшения начальной. Низкая начальная скорость удара позволяет успеть оценить позицию противника и придать мячу направление, скорость и характер вращения, справиться с которыми ему будет сложнее. Лучше, когда к скорости движения руки и ракетки удастся прибавлять, а не наоборот.

Перенос центра тяжести тела и ускорение удара должны по времени совпадать. Именно это временное совпадение позволяет выполнить очень быстрые и крутые удары.

Перед каждым ударом должен быть замах, это позволяет ему иметь свою начальную скорость, а значит и возможность управлять конечной скоростью. При игре без замаха скорость движения в начале удара почти равна нулю, ее невозможно увеличить, и приходится выполнять удар только за счет энергии принимаемого мяча, что лишает Вас возможности придавать мячу нужные скорость и вращение.

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.

Чтобы подрезать, нужно во время контакта с мячом вести ракетку сверху вниз. После подрезки мяч поднимается вверх, поэтому, чем сильнее вы закрутите мяч, тем дальше он будет улетать. Подрезка считается оборонительным ударом. С подрезанного мяча сложнее атаковать. Выполнение удара. В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперед вниз. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

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.

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.

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

дает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

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 не просто. 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. 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.

В настольном теннисе в отличие от футбола и шахмат ничьей быть не может. В спортивной поединке при равенстве сил побеждает, как правило, тот, кто более гибко и творчески реализует заранее подготовленный план игры, правильно оценивает игровую ситуацию, быстрее выбирает оптимальное решение, действует инициативно и осуществляет его соответственно своим физическим и техническим возможностям. Сложной и одновременно самой разнообразной тактикой характеризуются спортивные игры и единоборства. Настольный теннис можно отнести и к тем и другим видам спорта. С одной стороны, это игра, так как спортсмены попеременно выполняют удары по мячу по определенным правилам, а с другой стороны, это единоборство: спортсмены борются за выигрыш очка один на один, рассчитывая только на свои силы и технико-тактическую подготовленность. В этой борьбе значение приобретает тактика.

2.2. Тактика игры в настольный теннис

Тактика игры – это составная часть мастерства спортсмена, задачей которой является целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника и в конкретных условиях для достижения поставленной цели. При этом можно выделить следующие элементы тактики: систему, средства, способы и формы ведения игры. Под системой игры подразумевается

поведение и деятельность спортсменов в целях решения заранее определенных тактических задач, а в командных соревнованиях – расстановка участников.

В современной теории настольного тенниса, так как все взаимодействия ракетки с мячом носят ударный характер, сложилось специфическое определение терминов «технический прием» и «тактическое действие». Под техническим приемом понимают специфические положения и движения игрока, выполняющиеся вне тактической ситуации и отличающиеся характерной двигательной структурой. Тактическое действие – это движение или совокупность движений, применяющихся для решения определенной тактической задачи.

Все технические приемы по своей тактической направленности могут быть атакующие, контратакующие, подготовительные (или вспомогательные) и защитные. Атакующими называют действия, цель которых – активно выиграть очко. Контратакующими считают такие действия, когда на атаку соперника вы отвечаете более активными действиями, стараясь перехватить инициативу или выиграть очко. К подготовительным действиям, как правило, относят приемы, задача которых, удерживая мяч в игре, создать удобную ситуацию или вынудить соперника возвратиться такой мяч, чтобы было удобно начать атаку.

Цель защитных действий – из сложной игровой ситуации, когда невозможно сыграть активно, любым способом вернуть мяч на половину стола соперника, не ошибиться и в то же время не дать ему возможности атаковать. И один технический прием, например, топ-спин может быть в одной ситуации подготовительным, когда после него следует завершающий удар; в другой – атакующим, когда теннисист серийным выполнением этого технического элемента стремится выиграть очко, а иногда – контратакующим, когда игрок, желая завладеть инициативой, на активные действия соперника отвечает мощным топ-спином. Поэтому тактическую направленность технических приемов необходимо рассматривать в конкретной игровой ситуации.

В настольном теннисе игроков по стилю игры принято делить на: нападающих, придерживающихся наступательного стиля игры, и защитников – представителей позиционного стиля и универсальных игроков.

Нападающие – это спортсмены, которые применяют атакующие и контратакующие удары, разыгрывают мячи в быстром темпе, стремятся владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности атаковать и контратаковать.

Защитники – это спортсмены, ожидающие ошибок противника в результате своих точных и стабильных действий.

Универсальные игроки – это спортсмены, сочетающие защиту с нападением и контрнападением. При активной защите теннисист не выжидает ошибки противника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Для того чтобы выигрывать, надо уметь выбирать правильную тактику, т.е. такой план игры, который позволит максимально использовать свои сильные стороны и не дать возможности сделать то же самое сопернику.

К сожалению, не всегда оправдывает себя девиз: чем сильнее ударишь, тем быстрее выиграешь. Наоборот, в настольном теннисе прежде, чем ударить,

надо подумать, как обыграть соперника, не забывая при этом, что он тоже хочет выиграть. В игре важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предвидеть ход его мысли и предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика.

Основной принцип тактики – целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника. Правильно оценивая возникающие игровые ситуации, принимая верные решения и действуя целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника, можно достичь победы.

Некоторые даже опытные теннисисты рассчитывают только на скорость и мощь своих ударов. Во встрече равных соперников преимущество будет иметь тот, кто грамотно и гибко действует тактически, т.е. умело и своевременно использует различные тактические варианты игры. Однако нельзя полагаться и на одну тактику. Даже самый блестящий тактический план не принесет желаемого результата, если игрок не сможет воплотить свои задумки в игре. Поэтому при овладении основами техники игры, необходимо сочетать их с изучением тактики. Желательно уже освоенные технические приемы использовать в тактических комбинациях.

Тактика одиночной игры. Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи, в зависимости от очередности действий, и непосредственно обмена ударами. Каждый из этих элементов игры постоянно присутствует в игре и имеет свои особенности применения и свою тактику. Немаловажным моментом в тактике одиночной игры является жребий перед началом встречи и право выбора подачи или приема подачи.

Если предстоит играть с сильным соперником и игрок уверенней себя чувствует, когда ведет в счете, то лучше выбирать право подачи, таким образом, создав уже в начале партии разрыв в счете. Останется только удержать его до конца партии. Если предстоит играть с незнакомым соперником или есть сомнения в исходе поединка, то желательно выбрать право приема подачи, тогда при равном счете в конце партии подачи будут ваши и, следовательно, вы будете иметь некоторое преимущество.

Тактика подач – один из важных разделов тактики игры. Ведь за одну партию приходится подавать 8–10 подач, иными словами, игрок 8–10 раз имеет право первого удара. Однако замечено, что, увлекаясь обменом ударами, игроки нередко забывают о преимуществе своей подачи. Подача – такой прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника. Поэтому у подающего игрока есть все возможности, чтобы продуманно и точно выполнить этот прием.

Подача – технический прием, с которого начинается тактическая атака. Это первый удар по уязвимому месту соперника, первый шаг к выигрышу очка. Если раньше в настольном теннисе подачу считали лишь средством введения мяча в игру, то сейчас ее относят к активным средствам нападения и борьбы за инициативу. В наши дни роль подачи в настольном теннисе, как в одиночных, так и в парных играх значительно возросла. Так, с помощью сложных сильно

крученных и резаных подач, если они есть в вашем арсенале, даже в борьбе с опытным соперником вы можете выиграть 2–3 очка в партии.

При применении тактики подач необходимо руководствоваться следующим.

Стараться сразу же выиграть очко сложной подачей. Этот тактический прием можно использовать лишь неожиданно, когда соперник уже привык к подачам, тогда в удобный момент необходимо выполнить схожим движением сложную подачу, которая в этой игре еще не использовалась.

Если соперник хорошо принимает подачи, то желательно начать активную игру и разыграть двух-трех-ходовую комбинацию. Как правило, опытные игроки заранее знают, в какую часть стола после той или иной выполненной ими подачи прилетит мяч от соперника и уже заранее готовятся к соответствующему удару. Для таких случаев нужно заранее продумать и натренировать тактические комбинации из двух-трех последовательных ударов, нацеленных на выигрыш очка.

В случае если соперник строит свою игру на активной тактике, лучше подавать подачи, нейтрализующие его активные действия. Обычно подают короткие подачи, которые не дают сопернику возможность тут же атаковать или контратаковать.

Когда соперник хорошо атакует с обеих сторон, то желательно подавать в центр стола, чтобы тот не мог заранее подготовиться к выполнению того или иного удара.

Необходимо постоянно заставлять соперника при приеме подач двигаться. Так, если он стоит далеко от стола, необходимо выполнить короткую подачу; если близко, то наоборот длинную, быструю подачу на заднюю линию стола. Это будет способствовать или подбросу мяча, или появлению ошибок.

При подачах с боковым вращением мяча следует использовать их эффект отклонения траектории полета мяча и его отскока в сторону. Поэтому подачи с правым боковым вращением необходимо подавать глубоко вправо, а с левым, боковым вращением – в левый край стола, чтобы выбить соперника из удобной позиции.

С появлением топ-спина длинные подачи с нижним вращением во встречах с игроками, предпочитающими игру нападающего стиля, почти не применяют, так как это дает им возможность сразу начать атаку. Однако такие подачи можно применять в игре с приверженцами защитного стиля. Самой надежной считается очень короткая подача, в ответ на которую сопернику трудно выполнить сильный удар или топ-спин. Но если и он возвращает короткий мяч, то это не даст вам возможности начать атаку. В таких случаях приходится выжидать случайного мяча, игра затягивается, и успех розыгрыша очка зависит от многих непредвиденных обстоятельств.

В настоящее время наиболее эффективными считают быстрые длинные подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности. Опытные игроки для развития атаки со своих по-

дач довольно часто подают мячи со сложным вращением в середину стола, чтобы сопернику неудобно было ни начать атаку, ни коротко отбить мяч.

Играя на счет, необходимо помнить, что хорошая подача нередко решает исход матча. Чтобы подача была эффективным средством нападения, желательно в совершенстве овладеть двумя-тремя ее способами и использовать их в зависимости от конкретной обстановки. При этом очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее уязвимые места в его стойке, в технике игры. Кроме того, подача должна отличаться точностью, силой, разнообразием вращений и скоростей полета мяча, динамичностью, так как это начало построения вашей тактической комбинации.

Тактика приема подач тоже требует определенного мастерства. Очень часто действия начинающих игроков при приеме подачи сводятся к тому, чтобы любыми способами отбить мяч на сторону соперника, как говорится, лишь бы принять мяч, совершенно не думая о последующих действиях – своих и соперника. И при приеме подачи нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы. Ведь недаром говорят: лучшая защита – это нападение.

При приеме подачи желательно использовать любые возможности для применения атакующих и контратакующих действий. Для этого лучше стоять чуть подальше от стола, ведь сделать шаг вперед и выполнить прием с продвижением вперед удобнее и эффективнее, чем пятиться назад. При приеме подачи необходимо предельно внимательно следить за движениями подающего, особенно за моментом соударения мяча с ракеткой, и настраивайтесь на активные действия. Необходимо всегда быть готовым к отражению длинных и коротких мячей.

Длинные подачи с нижним или верхним вращением мяча лучше принимать быстрым накатом или топ-спином, чтобы не дать подающему подготовиться к следующему удару. А уж если он подготовился к ответным действиям, заранее продумал их, то желательно, неожиданно изменив направление полета мяча, «выбить» его из удобной позиции. Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением необходимо также по возможности принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать.

Короткие подачи нужно принимать косо и коротко легкой срезкой или коротким накатом, чтобы опять-таки не дать подающему игроку развернуть атаку и завладеть инициативой.

Тактика розыгрыша очка – это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Ведь после подачи и ее приема, действия игроков становятся менее предсказуемы и возникает бесчисленное множество игровых ситуаций, в которых очень трудно в кратчайший миг между ударами найти самый эффективный тактический вариант. Однако для некоторых типичных игровых ситуаций можно выбрать наиболее эффективный, рациональный, соответствующий игровому стилю тактический вариант, который может объединять несколько тактических комбинаций.

Составляющие тактики розыгрыша очка в современной игре – это скорость ответных действий, или темп игры, который можно навязать сопернику, выполняя удары по восходящему мячу, высокая точность и стабильность технико-тактических приемов, активные атакующие и контратакующие действия,

приемы с различными вращениями мяча, умение создать в игре сложные и неожиданные ситуации и т.п.

Применение отработанных тактических комбинаций один из эффективнейших и зрелищных тактических приемов. В зависимости от того, с кем предстоит играть, следует строить тактику ведения игры и подбирать соответствующие тактические комбинации.

2.3. Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля

Если игрок предпочитает нападающий стиль игры и встречается с соперником, придерживающимся такого же стиля, то желательно навязать противнику свою, удобную для игрока тактику. Необходимо стремиться постоянно владеть инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий.

Для этого необходимо обратить серьезное внимание на набор применяемых подач. подача должна быть или выигрышной, или такой, чтобы, с одной стороны, не дать возможности противнику начать с нее атаку, а с другой – создать предпосылки для своей атаки. Рекомендуется применять сложные короткие и сложные быстрые длинные подачи, выбивающие принимающего игрока из удобной позиции.

Для достижения успеха важно также уметь принимать подачи так, чтобы не дать сопернику начать атаку и в то же время самому быть готовым выполнить ее в любой момент. Для построения тактики игры против игрока нападающего стиля могут подойти все активные тактические варианты. Выбор их зависит, прежде всего, от возможностей игрока и особенностей игры соперника.

Вопросы для самоконтроля:

Тактика и техника игры – это...?

Дать характеристику техническим приемам и тактическим действиям.

Цель защитных действий.

Дать характеристику защитники, нападающие и универсальные игроки.

Тактика одиночной игры.

Тактика подач.

Тактика приема подач.

Тактика розыгрыша мяча.

Этапы освоения навыков и приемов.

Какие бывают хватки ракетки, дать характеристику.

Что такое стойка?

подача мяча – понятие.

Название основных ударов в настольном теннисе.

Из каких компонентов состоит техника игры?

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС И ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1. Структура и содержание учебного занятия

Занятия настольным теннисом строятся в форме урока, имеющего подготовительную, основную и заключительную часть.

В зависимости от темы занятия определяются задачи, подбираются основные и вспомогательные упражнения.

Подготовительная часть занятия – это не иначе как гимнастика (так называемая разминка), которая помогает укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и даже пищеварительной системы, развивает силу, быстроту, ловкость.

Общеразвивающие упражнения выполняются в определенной последовательности – для рук, плечевого пояса, туловища и ног. В конце комплекса – бег и прыжки, а затем ходьба и упражнения на расслабление. Чтобы гимнастика приносила наибольшую пользу теннисисту, движения должны быть пружинистыми.

Назовем несколько неперемных правил составления гимнастических комплексов. Их надо знать, чтобы добиться полной разносторонности развития мышц, укрепления суставов.

Так, для увеличения подвижности в суставах и укрепления мышц рук применяют махи в горизонтальной и вертикальной плоскости, круговые движения.

Для увеличения подвижности позвоночника и укрепления мышц спины и живота применяют наклоны вперед, назад, в стороны и повороты вправо, влево из положения стоя и лежа, а также круговые движения туловищем.

Для увеличения подвижности в тазобедренных суставах используют махи ногой вперед и назад, махи влево и вправо, круговые движения одной и двумя ногами, сидя на полу. Полезны и эффективны и круговые движения бедрами.

Для увеличения подвижности шеи выполняют наклоны головы вперед и назад, вправо и влево (лучше выполнять с открытыми глазами, чтобы не потерять равновесие).

Для укрепления мышц, участвующих в движениях коленных суставов, делают выпады вперед и в стороны с упругим покачиванием и сменой ног, полные приседания с упругими движениями вверх-вниз, ходят выпадами, в полуприседе и т.д.

Укреплению сводов стоп и голеностопных суставов отлично способствует ходьба на наружном и внутреннем крае стопы, на носках и пятках, перекаты с пятки на носок и обратно, прыжки вперед-назад, вправо-влево. Каждое упражнение повторяется 5–6 раз.

Все перечисленное – это тот обязательный минимум, без которого выбранный тот или иной гимнастический комплекс не дает желаемого результата: всесторонней подготовленности к серьезным занятиям настольным теннисом.

Подготовительная часть обычно протекает 10–15 мин. В основной части занятия решаются те или иные задачи, в зависимости от года обучения.

В самом начале происходит знакомство с мячом. Игра с мячом без ракетки, перекидка и ловля целлулоидного мяча.

Затем происходит знакомство со столом. Игра с мячом без ракетки у стола, перекидка мяча с одним отскоком от стола на стороне соперника. Это упражнение служит для того, чтобы дети могли почувствовать длину стола, высоту сетки, а также отскок мяча от поверхности стола.

Аналогично предыдущему упражнению, но с некоторым дополнением: теперь нужно бросить мяч так, чтобы он сначала попал на свою сторону стола и, отскочив, перелетел через сетку на сторону соперника. (Подготовительное упражнение для отработки подачи.) После этого происходит знакомство с ракеткой, упражнения на отработку хватки.

По команде положить ракетку на стол или гимнастическую скамейку, а затем по команде взять ее. Контролируется правильность хватки. Повторять можно до тех пор, пока несколько раз подряд ракетка не будет взята правильно.

В процессе рассмотренных выше упражнений начинающие теннисисты познакомились с особенностями отскока мяча, научились правильно держать ракетку. Теперь можно приступать к упражнениям, обеспечивающим соединение ракетки с мячом. Естественно, и здесь начинать надо с простого и лишь затем переходить к более сложному и трудному. Рассмотрим по порядку некоторые упражнения: жонглирование мячом справа в положении стоя; то же, но с движением вперед шагом; то же, но с перемещением в сторону.

Те же самые упражнения и в той же последовательности надо выполнять и при положении ракетки для игры слева, а затем попеременно -справа и слева; переходить от одного упражнения к другому можно только после того, как новичок не менее одного раза из трех попыток сумел подкинуть и принять мяч 15–20 раз подряд.

Игра у стенки справа; игра у стенки слева; игра у стенки попеременно справа и слева.

Упражнения следует выполнять на площадке размером примерно 1,5 м².

Сначала один отскок от стены, один от пола и удар, затем играют непрерывно только от стенки, с лета, не допуская падения мяча на пол. Необходимо добиться, чтобы получались серии по 5–10 ударов, после чего можно переходить к следующим упражнениям: перекидка мяча вдвоем; перекидка мяча группой.

Спортсмены находятся на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, ударами ракеток посылают мяч один другому, не давая мячу упасть на пол. Затем количество участников увеличивается до четырех, и перекидка продолжается в определенной последовательности.

Приблизительно после 40–50 таких тренировок новичков можно ставить к столу.

Прежде чем приступать к обучению конкретным игровым элементам, новичка надо поставить к столу. Это звучит просто, но в действительности причиняет очень много хлопот и именно отсюда берут начало позднейшие беды. Отмечается, что исходное положение (основная стойка) зависит от стиля игры, но мы не можем тут же определить, в каком стиле должен играть новичок, какая манера игры ему ближе всего с точки зрения его индивидуальности, каким

образом эффективней всего реализуются его двигательные способности. Все это выяснится лишь значительно позднее.

Итак, куда и каким образом мы должны поставить новичка у стола? Есть два основных момента, споры по которым исключаются: располагаться необходимо слева от воображаемого продолжения средней линии стола; стойка должна быть свободной, ноги разведены, левая нога выдвинута вперед.

Точно определить, на сколько влево должен быть повернут игрок и сколько широко должны быть разведены ноги, невозможно: это зависит от размеров тела игрока, уровня координации движений, технических данных и т.д. Важно, чтобы исходное положение было удобно для выполнения удара справа. Уже с самого начала обучения нужно, чтобы в плоть и кровь каждого вошло правило: в большей части игровой площадки по мячу надо бить справа.

Прежде чем оценить возможности учащихся, тренер должен научить новичка игре хотя бы на элементарном уровне. Однако многие не способны сразу стоять и двигаться так, как это было бы лучше всего. Нельзя в отношении таких начинающих форсировать выполнение того, что они явно не могут, но нужно учить такой игре, которую считает наиболее подходящей тренер, и не учитывать отклонения, которые могут быть в дальнейшем в связи с индивидуальными особенностями ученика.

3.2. Последовательность обучения отдельным элементам игры

Перекидка (для длительного удержания мяча в игре) при игре слева по диагонали.

Подача справа с подрезкой с левой стороны стола по диагонали.

Подача справа плоским ударом с левой стороны стола по диагонали.

Удар справа по диагонали.

Подача слева плоским ударом по диагонали.

Удары слева с левой стороны стола по диагонали.

Перекидка при игре справа по диагонали.

Подача слева с подрезкой по диагонали.

Усваивая эти элементы игры, новичок приобретает основные знания и навыки в области техники настольного тенниса. На это может потребоваться примерно 200–400 ч тренировочного времени.

На основную часть учебно-тренировочного занятия обычно отводится 65–70 мин учебного времени.

В заключительной части, продолжительностью 5–10 мин., используются упражнения на расслабление; подводятся итоги учебно-тренировочного занятия: объясняются основные ошибки в течение основной части; задание на дом для исправления ошибок (имитационные упражнения перед зеркалом для контроля за их правильным выполнением).

Способы держания ракетки. Существуют две разновидности хватки: так называемая европейская (рис. 1), когда ракетка расположена горизонтально относительно плоскости стола, и азиатская (рис. 2), вертикальная. Еще ее называ-

ют хваткой «пером», потому что ракетка удерживается пальцами точно так же, как ручка с пером при письме.



Рис. 1. Европейская



Рис. 2. Азиатская

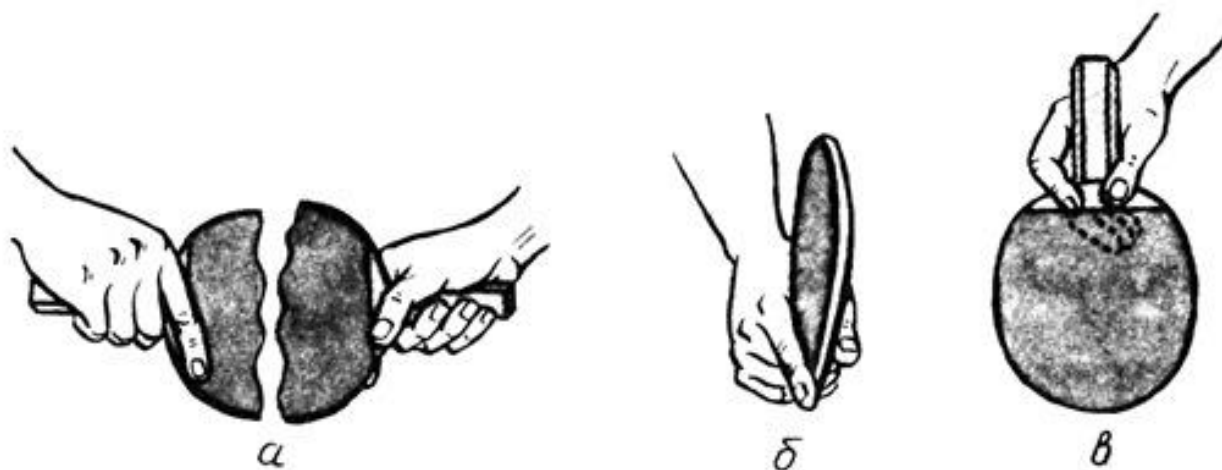


Рис. 3. Разновидности хватки

Горизонтальная «европейская» хватка (см. рисунок – а, б).
Вертикальная азиатская хватка (см. рисунок – в).



Рис. 4. Стойка

Первое, что для нас важно во время подачи, – стойка. Колени согнуты для возможности быстрого перемещения в любую сторону, куда пойдет подача. Корпус немного наклонен вперед, для старта. Не допускайте статичности, лучше переступать с ноги на ногу и раскачиваться – тогда получится старт с ходу. Расстояние до стола – среднее, подойти вперед легче, чем отступить (рис. 5).

Второй пункт – наблюдение за соперником. По его стойке, замаху можно понять какой будет удар – длинный или короткий, быстрый или медленный. Важно понять направление движения ракетки и место соприкосновения ее с мячиком. Если у мяча нижнее вращение – он «сдерживает» свой полет, если верхнее, то наоборот – ускоряется.

В итоге получаем три основных возможности приема подачи:

- если мячик выскакивает за стол с длинной или средней, возможно закрученной подачи, вам необходимо выполнить прямую атаку с подачи или отбить ее с сильным вращением;

- если подача короткая, она чаще всего имеет сильное вращение, значит, нужно ее отбивать коротко и подрезать;

– короткие подачи очень часто дают возможность атаковать, особенно если вращение слабое или мячик отскочил выше.



Рис. 5. Пример стойки

Существует необозримое множество (около 1500) подач.

Без хорошей подачи в современном настольном теннисе не может быть хорошей игры на счет. В последнее время подача стала таким важным атакующим приемом, которым сразу же можно выиграть очко. Подачей не только вводится мяч в игру, но и затрудняется начало атаки соперника. От того, какую ты подашь подачу, во многом зависит ход розыгрыша очка. подача — единственный удар, который не зависит от действий партнера, потому что мяч ты подбрасываешь себе сам. Техника выполнения подач состоит, из двух частей: подброса мяча и самого удара. Рассмотрим основные правила выполнения подачи.

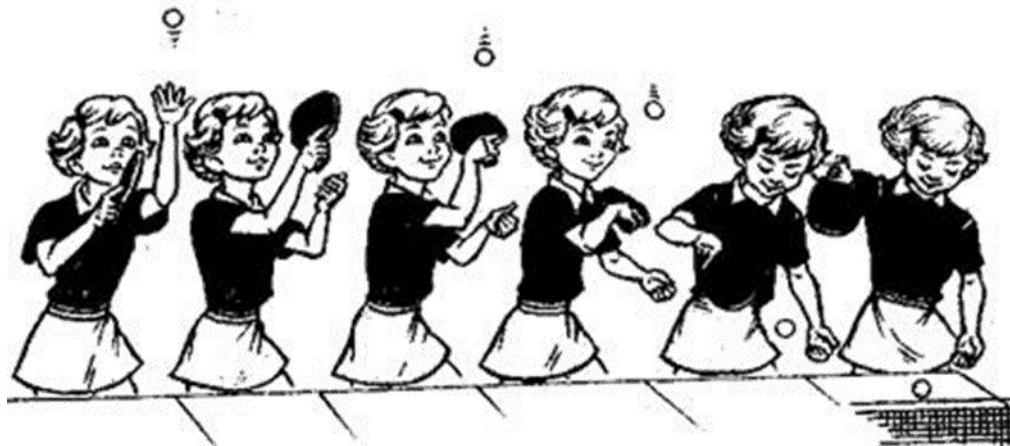


Рис. 6. подача «маятник» тыльной стороной ракетки

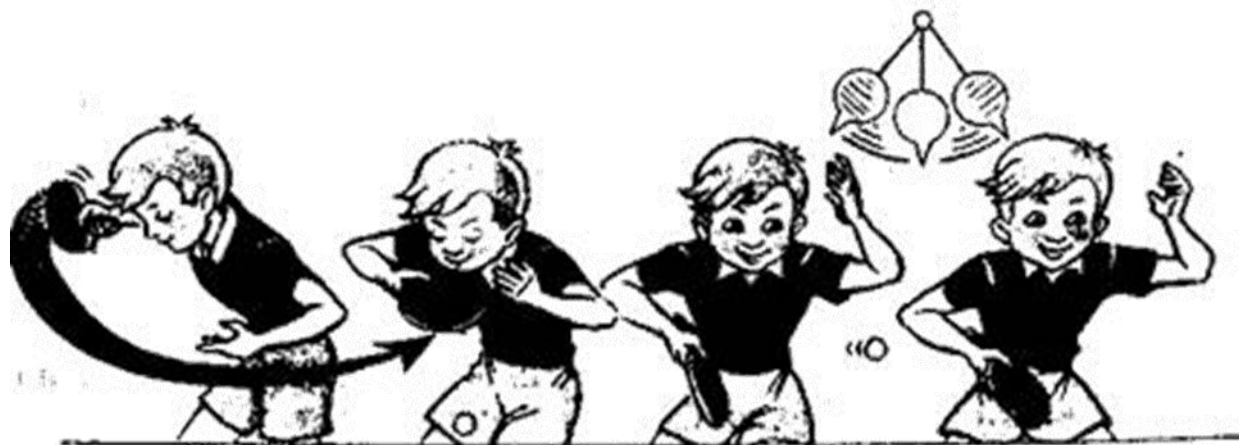


Рис. 7. Подача «маятник» ладонной стороной ракетки



Рис. 8. Подача «веер» из правосторонней стойки



Рис. 9. Подача «веер» из нейтральной стойки

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

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



Рис. 10. Подрезка закрытой ракеткой слева

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.

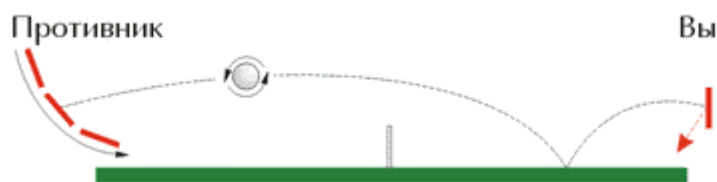


Рис. 11. Направление мяча

Если закрученный мяч после подрезки попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вниз.

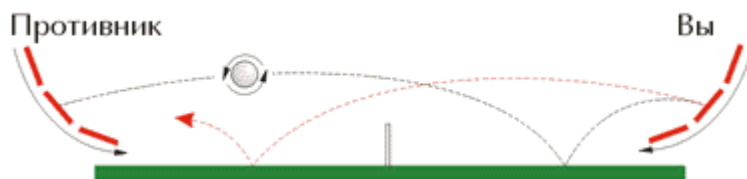


Рис. 12. Подрезание мяча

Чтобы скомпенсировать кручение, и правильно отбить мяч следует подрезать, как это показано на рис. 12.

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

Выполнение удара. В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и за-

тем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперед вниз. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

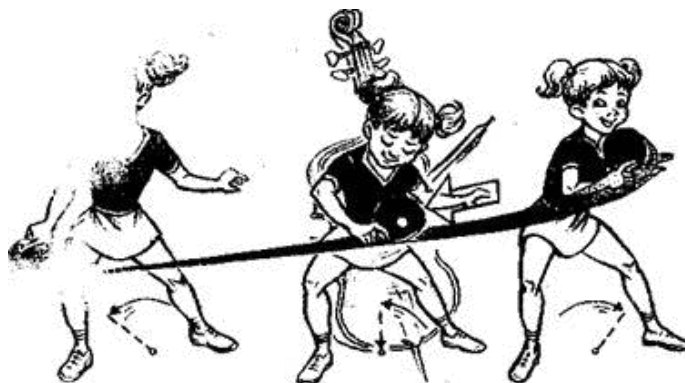


Рис. 13. Подрезка слева

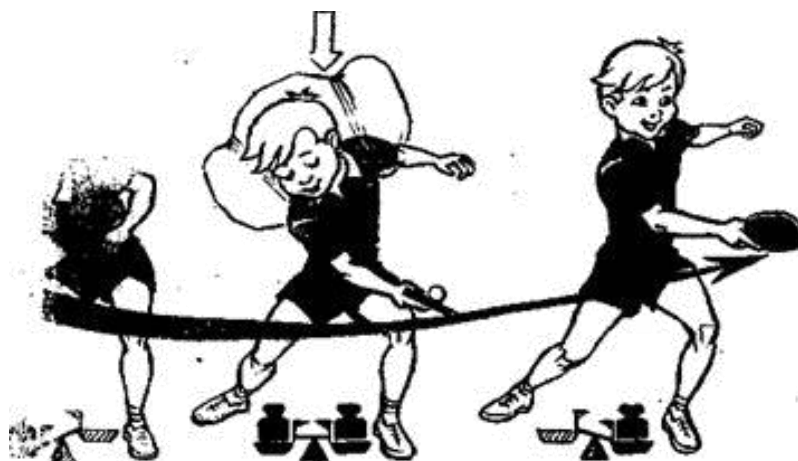


Рис. 14. Подрезка справа

Срезка. Без срезки, как правило, не обходится ни одна игра на счет. Это один из основных приемов игры. Даже опытные игроки часто используют этот удар. Принять подачу, отразить короткий мяч или самому сыграть коротко, тем самым не дать возможности противнику начать атаку, – все это осуществляется с помощью срезки. Мячу во время выполнения этого удара придается нижнее вращение (обратное направлению его полета), и летит он более медленно по низкой траектории. Название этого удара произошло, очевидно, от того, что выполнение движения похоже на аналогичное движение, когда мы что-нибудь срезаем.

Срезка слева. Срезку слева выполняют из стойки, которую обычно занимают для ударов слева. Туловище чуть развернуто вполборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая – сзади параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью

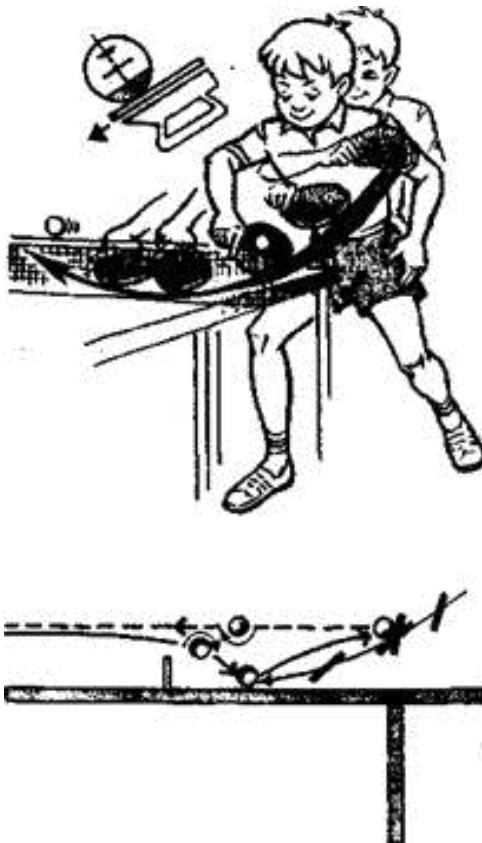


Рис. 15. Срезка слева

Срезка справа. Срезку справа, так же как и все удары ладонной стороной ракетки, выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполборота вправо и немного наклонено вперед. Иногда игрок стоит почти левым боком к столу. Ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, левая нога впереди, правая сзади, параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях, вес тела приходится на носки.



Рис. 16. Срезка справа

Накат закрытой ракеткой (слева). Топ-спин 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.

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.

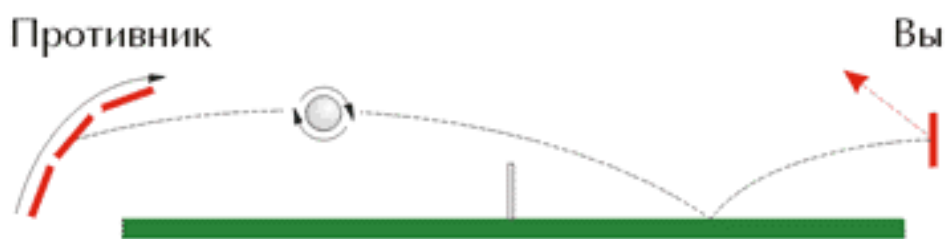


Рис. 17. Отскок мяча

Если закрученный мяч после наката попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вверх, как на рис. 17.

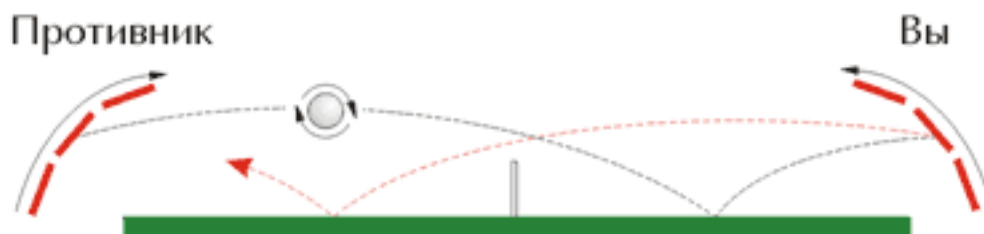


Рис. 18. Компенсация кручения

Чтобы скомпенсировать кручение, и правильно отбить мяч следует накачать, как на рис. 18.

Накат открытой ракеткой (справа). Топ-спин справа. Накат справа – это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется

по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается, как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

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. 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.

Накат относится к нападающим ударам и, так же как срезка, считается одним из основных технических приемов игры. С его помощью можно не только перебрасывать мяч на другую сторону стола и выполнять удары по мячам, имеющим как верхнее, так и нижнее вращение. Этим приемом можно также контратаковать в ответ на атаку накатом. В этом случае удар будет называться контрнатомом.

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



Рис. 19. Накат справа



Рис. 20. Накат слева

Подставка, толчок. Ракетка подставлена перед летящим мячом. Он об нее стукнулся и полетел обратно. Вот и подставка. Ну а если двинуть ракетку вперед, чтоб посильней отбить мячик, то получится толчок. Однако и эти удары необходимо разучивать. Порою они обеспечивают выигрыш очка, так сказать, путем наименьшего сопротивления.

Упражнения для овладения мастерством теннисиста:

1. Упражнения со скакалками.

Прыжки в быстром темпе – 3 раза по 15 с; 2 х 60 с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скакалками; в среднем темпе – 2 х 3 мин, вращая скакалки назад. Наклоны, повороты со скакалками.

2. Упражнения с теннисными мячами (в парах).

Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12–15 м); броски мячей в цель.

3. Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг).

Броски мяча от груди; из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирующие накат слева, сидя лицом друг к другу (количество бросков за 1 мин), в прыжке (рис. 21).



Рис. 21. Упражнение с набивными мячами

4. Упражнения с резиновым бинтом. Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тотчас вернуться в исходное положение.

5. Упражнения с гантелями.

Имитация наката справа и слева. Имитация других, уже хорошо разученных, ударов.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.

Для теннисиста важное значение имеет хорошая подвижность пальцев и кисти руки.

Как развить их? Надо просто «поиграть» пальцами, продирижировать воображаемым оркестром. Обычно это всегда сразу и хорошо получается у девочек. Ну а мальчики могут поучиться у них.

Подготовительные игры. Игра в «крутиловку». Игроки, которых может быть любое количество, но не меньше трех, двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Если игроков нечетное количество, то мяч вводят с той стороны, где их больше. После того как играющий отбил мяч, он должен пройти к другой стороне, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола.

Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся (один, два или три раза), то выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Когда играющих остается двое, то они, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию.



Рис. 22. Крутиловка

Игра «паровозик». На одной стороне стола располагается один игрок, а на другой — команда из трех-четырех игроков (можно больше). Игроки команды поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому игроку. Игра ведется 3–5 мин. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок. Он остается один, а другие создают команду, и игра начинается снова.

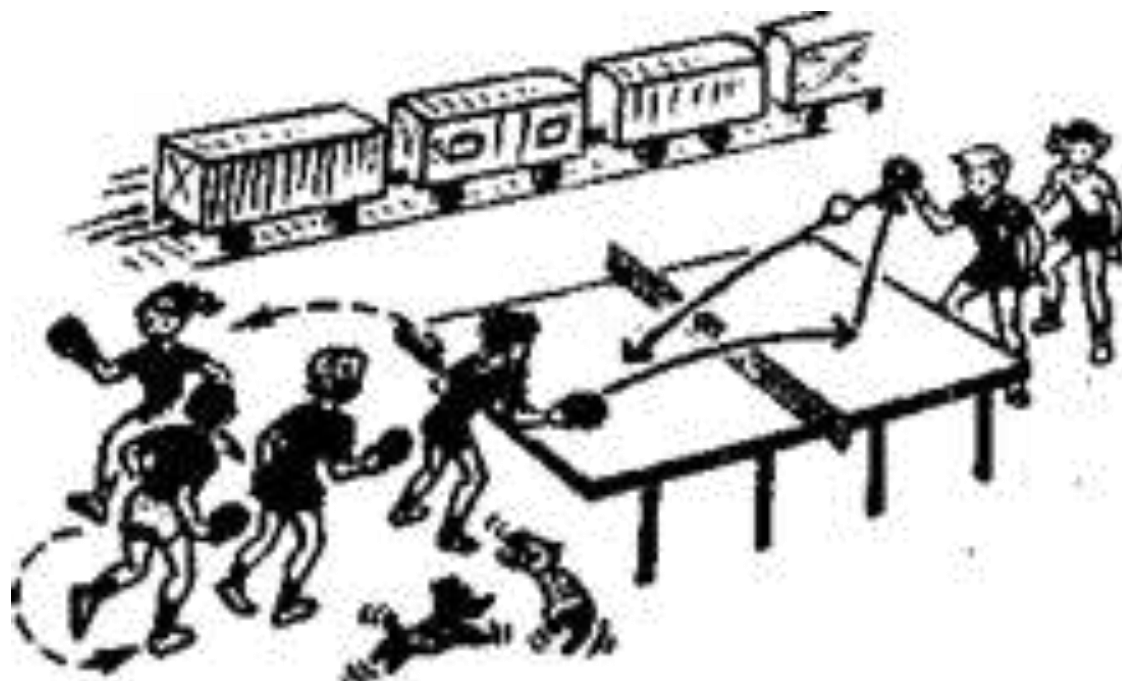


Рис. 23. Паровозик

3.3. Методы обучения отдельным элементам игры

Из общих педагогических принципов, действительных и для обучения настольному теннису, выделим лишь некоторые, наиболее важные.

Во-первых, необходима дифференциация обучения по отдельным возрастным группам. Работа с 7–9-летними детьми требует одних методов, а с 16–17-летними – других. Однако и в рамках одного возраста имеются существенные различия, связанные со степенью развития умственных и физических способностей отдельных игроков. Каждому воспитаннику нужно объяснять материал на таком уровне, который доступен для его понимания. При обучении надо руководствоваться принципами последовательности (от простого к сложному) и концентричности (подавать материал «концентратами»). Тому или иному игровому элементу нужно обучать до уровня, соответствующего данному возрасту.

Обучение новому элементу игры не означает, что в течение всей тренировки нужно заниматься только им одним. На каждом занятии необходимо повторять уже пройденные игровые элементы, добиваясь дальнейшей их шлифовки. Распределение времени, которое можно отвести на изучение отдельных приемов, складывается в зависимости от того, какую цель поставили на данном тренировочном занятии. В течение одной тренировки не следует проходить более одного нового элемента игры.

После того как трудности освоения нового игрового элемента остались позади, необходимо возвращаться к изученным элементам с целью достижения более высокого уровня их выполнения. На практике, однако, все это не так просто, поскольку исправление недостатков в процессе тренировки является постоянной задачей тренера. Метод исправления недостатков, когда целью является отработка данного движения, будет иной, нежели при простом его повторении.

Тренер должен сам определять объем и частоту занятий по исправлению ошибок. Здесь нельзя заостряться на мелких деталях, следует всегда сосредотачиваться на главных недостатках. Только таким путем может быть обеспечено все более совершенное выполнение обучающимися различных элементов игры. Когда мы исправляем ошибку, обучаем какому-то элементу игры, демонстрируем ту или иную фазу приема, мы знаем, что новичок выполнит все это не так. Отличие выполнения от того, что было объяснено, в данном случае важно не своей качественной стороной, ибо оно естественно, здесь имеется в виду различие в абсолютном смысле. Если поставить рядом десять начинающих, которые хорошо выполняют определенный игровой элемент (например, «топ-спин» справа), то мы увидим, что у каждого из этой десятки что-то будет отличаться в движениях, по-иному будет выглядеть положение тела, иными будут угол наклона ракетки, замах, скорость удара. Это как раз те определенные признаки стиля, манеры игры, которые присущи каждому в разной мере. Таким образом, нет необходимости – да и просто невозможно подгонять под один шаблон движения каждого обучающегося.

Однако для того, чтобы иметь возможность исправлять недостатки, необходим определенный уровень усвоения того или иного игрового элемента.

3.4. Вспомогательные средства обучения отдельным элементам игры

В процессе обучения отдельным игровым элементам представляется целесообразным использовать различные вспомогательные средства.

Самым простым в изготовлении среди таких средств является держащийся на нейлоновой леске целлулоидный мяч, привязанный к полке или штанге, к которой на лесках подвешено несколько мячей с интервалом 1 м (тогда упражняться могут одновременно несколько учеников). Особенно полезно использовать это вспомогательное средство при упражнении на удержание мяча в игре и при выполнении простых подач.

Говоря о вспомогательных учебных средствах, нельзя не остановиться на подающем автомате.

Подающий автомат - это такой робот-тренажер, который с помощью соответствующего двигателя и колес, вращающихся в различных направлениях, способен в течение одной минуты «выстрелить» 20–80 мячей, имеющих верхнее, нижнее и боковое вращение, летящих на сторону стола тренирующегося. С помощью переключателей можно регулировать скорость, направление полета и частоту подачи мячей.

Подающий автомат можно использовать для тренировок как теннисистов высшего класса, так и начинающих спортсменов.

Вообще же учебная программа рассчитана на 10-летний период занятий: в группах начальной подготовки – 3 года, в учебно-тренировочных группах – 4 года, в группах спортивного совершенствования – 3 года – и дальнейшее повышение спортивного уровня в группах высшего спортивного мастерства.

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного настольного тенниса.

3.5. Восемь уроков обучения элементам игры в настольный теннис

Занятие № 1.

Тема: хватка ракетки, игровая стойка.

Задачи:

1. Разъяснение требований, предъявляемых к спортивной одежде, обуви, инвентарю.
2. Обучение хватке ракетки и владению ракеткой.
3. Обучение игровой стойке.
4. Воспитание чувства мяча.

Подготовительная часть:

Теоретические сведения:

Сущность игры.

1. Разъяснение требований, предъявляемых к спортивной одежде, обуви, инвентарю.

Обратите внимание на желательность надевать шерстяные носки. Объяснить, где можно приобрести спортивную форму, ракетки, мячи.

2. ОРУ на месте и в движении.

3. Обучение хватке ракетки. Показ и объяснение хватки:

а) Указательный палец лежит на поверхности одной стороны ракетки (в дальнейшем называемой левой, в том числе и для левши), большой палец – на поверхности другой стороны (в дальнейшем называемой правой, в том числе и для левши), а три остальных пальца – средний, безымянный и мизинец – обхватывают ручку.

Необходимо также, чтобы ребро ракетки было вложено точно в выемку между большим и указательным пальцами, ракетка находилась в одной плоскости с предплечьем, стала как бы продолжением руки. Пальцы не должны сжимать ручку и плоскость ракетки.

б) Движения ракеткой вперед-назад, вправо-влево (горизонтально).

в) Начертить ракеткой фигуры: квадрат, треугольник, звездочку.

г) Написать свое имя.

Методические указания. К хватке ракетки (так же как к основной игровой стойке, о чем речь пойдет ниже) необходимо предъявлять самые серьезные требования (никаких компромиссов). Ведь эти составляющие игровой техники будут влиять на рациональность ударов и передвижений на протяжении всей спортивной жизни игрока. Безупречная правильность хватки (и стойки) должна соблюдаться во всех упражнениях.

4. Обучение игровой стойке. Показ и объяснение правильной игровой стойки: лицом к столу, ноги слегка согнуты в коленях, ступни – на ширине плеч, пятки оторваны от пола, плечо игровой руки свободно висит (локоть не прижат и не отставлен от туловища), игровая рука свободно (ненапряженно) согнута в локте, расстояние от стола – вытянутая рука с ракеткой. Правильность стойки определяется не только этими визуальными параметрами, стойка должна также обеспечивать свободный и быстрый старт для передвижений в любом направлении.

5. Воспитание чувства мяча:

а) «держание» мяча на ладонной стороне ракетки (рука не напряжена);

б) «держание» мяча на тыльной стороне ракетки (рука не напряжена);

в) «держание» мяча с поворотом кругом;

г) вращение мяча на ладонной поверхности движением руки справа налево;

д) вращение мяча на тыльной поверхности движением руки справа налево;

е) в парах перекачивание мяча с ракетки на ракетку ладонными поверхностями;

ж) в парах перекачивание мяча с ракетки на ракетку тыльными поверхностями;

з) многократное подбивание мяча на ладонной поверхности;

и) многократное подбивание мяча на тыльной поверхности;

к) многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно;

л) многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно в движении;

м) многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки, поочередно приседая и вставая;

н) многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно с различной высотой: 2–3 низкие, 1 высокий и т.п.

о) в парах подбрасывание мяча друг другу ладонной и тыльной стороной ракетки.

Методические указания. Делать все красиво и точно, чтобы можно было смотреть и любоваться, делать и восхищаться.

Задания для самостоятельной работы:

1. Уяснить требования, предъявляемые к одежде, обуви, ракетке, подготовить спортивную форму, ракетки, мячи.

2. Овладеть правильной хваткой ракетки.

3. Совершенствовать умение подбивать мяч одной и поочередно обеими сторонами ракетки на постоянную высоту при точном соблюдении правильности хватки и игровой стойки.

4. Подготовиться к зачету на правильность хватки и игровой стойки.

Занятие № 2.

1. Совершенствование хватки и игровой стойки.

2. Проверка игровых навыков в подбивании мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на заданную высоту:

а) вначале стоя, затем сидя, подбивание теннисного мяча ракеткой;

б) то же, но после каждого очередного подбивания мяча повернуть ракетку и следующий удар выполнить другой ее стороной;

в) в выпаде, полуприседе, стоя, стоя на одном, обоих коленях на гимнастическом мате. Подбивание мяча ракеткой;

г) то же, но одновременно выполняя повороты кругом на месте переступанием, мелкими прыжками;

д) в выпаде правой вперед, правая рука с ракеткой под коленом одноименной ноги. Подбивание мяча ракеткой. То же, но выпад левой ногой;

е) в равновесии на одной. Подбивание мяча ракеткой вытянутой вперед рукой;

ж) лежа в упоре на левой руке, в правой руке ракетка. Подбивание мяча с одновременным переступанием ногами (выполнить круг вокруг левой руки);

з) стоя лицом к стене на расстоянии 3–5 м. Ударом ракеткой послать мяч в стену. После отскока мяча от стены и пола вновь ударом ракетки послать мяч в стену;

и) то же, но не допуская паления мяча на пол;

к) то же, но после удара ракеткой по мячу выполнить поворот на 360°, после чего вновь послать мяч в стену.

Методические указания. Постоянно соблюдать в деталях правильность хватки и игровой стойки; Наиболее удобная высота для набивания мяча – на уровне пояса.

Зачет по правильности хватки ракетки и игровой стойки.

Визуальные оценки преподавателя по правильности хватки ракетки и игровой стойки по 5-балльной системе.

Все члены группы высказывают свои замечания по ошибкам, допущенным в ходе зачета.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подбивание мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на точность и правильность хватки и стойки.

2. Подготовиться к зачету на точность подбивания мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на заданную высоту: одной стороной ракетки, правой и левой – по 200 раз, обеими поочередно – 80 раз.

Занятие № 3.

1. Совершенствование хватки и игровой стойки, воспитание чувства мяча:

а) повторить задания 1–10 занятия № 2, подбивая мяч на разную, контрастно изменяемую высоту;

б) соревнования в беге и эстафеты с подбиванием мяча разными способами. Следить за точностью хватки и соблюдением игровой стойки.

2. Зачет по подбиванию мяча на заданную высоту:

Сдача нормативов по набиванию мяча на заданную высоту: одной стороной ракетки – по 200 раз, двумя поочередно – 80. Оценки: «Сдано», «Не сдано».

Методические указания. Все участники зачета разбиваются на две шеренги, стоящие лицом друг к другу; шеренги сдают зачет поочередно; свободная шеренга ведет подсчет, принимает норматив; в каждом зачете три попытки.

3. Знакомство с ударом откидкой слева:

а) объяснение назначения и важности удара; отметить необходимость сознательного перебивания мяча через сетку;

б) показ удара откидкой слева у стола и у игровой стенки (любой гладкой стены); привлечь к показу удара техничных исполнителей;

в) объяснение техники выполнения удара откидкой слева в целом;

г) имитация удара откидкой слева в целом. Имитация удара проводится в разомкнутой шеренге (круге) без передвижений.

Задания для самостоятельной работы:

1. Имитация ударов откидкой слева без передвижений перед зеркалом.

2. Подбивание мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную, контрастную высоту при точном соблюдении правильности хватки ракетки и игровой стойки. Чем контрастнее изменение высоты подбивания мяча, тем быстрее совершенствуется чувство мяча.

Занятие № 4.

1. Воспитание чувства мяча. Набивание одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную, как можно более контрастную высоту. Добиваться большей контрастности высоты полета мяча при и набивании.

2. Изучение удара откидкой слева. Удар откидкой слева применяют в игре игроки любого класса – от новичка до чемпиона мира. Изучение удара строится на сознательном перебивании мяча через сетку на сторону соперника. При механическом заучивании внешнего рисунка удара техника его выполнения развалится, как только игрок столкнется в игре даже с небольшими отклонениями от привычной в тренировочных условиях ситуации. Объяснение техники удара откидкой слева по частям:

а) показать: замах (сгибание руки в локте до предела, «нос» ракетки поднят, ручка смотрит вниз), работу предплечья (сгибание и разгибание руки в локте), плеча (максимальное продвижение ракетки вперед), кисти (дополнительное движение ракетки вперед под мяч, небольшой поворот ракетки в горизонтальном положении), туловища (вытягивание плеч вперед), перенос тяжести тела с левой ноги на правую. Обратите внимание на выполнение удара перед игроком;

б) имитация удара откидкой слева по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища;

в) имитация работы отдельных частей руки и туловища в шеренге (круге); соединение отдельных частей по две, по три, по четыре части.

Методические указания. Сзади шеренги должно быть место для прохода тренера. Использовать подготовленных помощников.

Задания для самостоятельной работы:

1. Имитация удара откидкой слева перед зеркалом в целом, по частям и в соединениях по две, по три, по четыре части.

2. Подбивание мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную, как можно более контрастную высоту.

3. Подготовиться к зачету на точность набивания мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную, как можно более контрастную высоту: одной стороной ракетки (правой и левой) – по 100 раз, обеими поочередно – 60.

4. Подготовиться к сдаче зачета по технике движения при ударе откидкой слева (в целом и по частям).

Занятие № 5.

Зачет по подбиванию мяча на разную, как можно более контрастную высоту. Сдача нормативов по набиванию мяча на разную, как можно более контрастную высоту: одной стороной ракетки, правой и левой – по 100 раз, обеими поочередно – 60. Оценки: «Сдано», «Не сдано»; в каждом зачете три попытки; визуальную оценку достаточности контраста дает тренер.

Изучение удара откидкой слева. Проверка выполнения самостоятельной работы по имитации удара откидкой слева; имитация удара откидкой слева по частям и в соединениях.

Методические указания. Исправить ошибки в работе отдельных частей руки и туловища; имитация в шеренге (круге) работы отдельных частей руки и туловища, а также сочетаний по две, по три, по четыре части.

Зачет: визуальная оценка техники движений при ударе откидкой слева. Оценка по 5-балльной системе.

Методические указания. При оценке качества выполнения удара обратить внимание на правильность замаха (максимальное сгибание локтя, поднятие «носа» ракетки), выполнение удара перед игроком, полное (до отказа) разгибание руки в конце удара, перенос массы тела с левой ноги на правую, правильность хватки ракетки и игровой стойки.

Игра откидной слева у тренировочной стенки без попадания в заданную цель. Объяснить студентам, что удар надо выполнять после отскока мяча от пола; показать выполнение удара на согнутых ногах с попаданием в стенку на уровне пояса.

Опробование удара откидной слева у стола.

Задания для самостоятельной работы. Имитация соединений работы отдельных частей руки, туловища при ударе откидной слева перед зеркалом; имитация удара откидной слева в целом.

Занятие № 6.

Подготовительная часть.

1. ОРУ на месте и в движении.

2. Воспитание прыжковой выносливости, координации движений, ловкости.

«Каверзный мяч» – игра с мячом, у которого смещен центр тяжести. В качестве мяча используют резиновую камеру с выведенной в сторону трубкой. Торчащая в сторону трубка и смещает общий центр тяжести мяча.

Игра в «каверзный мяч» проводится на любой ровной площадке. В игре используют элементы баскетбола и волейбола. Запрещается бросать и ловить мяч, отбивать ногами. Мяч перемещается в игре только за счет различного рода подбиваний одной или обеими руками. Допускается ведение мяча ударами о пол (как в баскетболе).

В командах по 5–6 человек. Игра проводится в два периода, продолжительность каждого устанавливается в зависимости от задач занятия. Попадание мячом в малый квадрат над кольцом баскетбольного щита или в какую-либо другую заранее обусловленную цель оценивается в 2 очка.

Интерес у ребят к игре обычно превосходит все ожидания. В ходе игры мяч прыгает самым невероятным образом, непредсказуемы и траектории его полета. Мяч, посланный ударом по прямой, может пролететь по дуге, радиус которой также трудно предсказать заранее. Порой мяч внезапно и резко взмывает вверх, как вспугнутая птица или, что совсем невероятно, летит своеобразными зигзагами. Бывают случаи и резкого изменения скорости полета мяча, мяч как бы внезапно замирает на месте.

Все эти «фокусы» каверзного мяча делают игру весьма эмоциональной, поскольку «обманывающие действия» мяча даже самых ловких игроков часто ставят в затруднительное положение, держат в напряжении обе команды.

Основная часть.

Совершенствование удара откидкой слева. Освоение передвижения влево-вправо при выполнении удара откидкой слева. Показ и объяснение одношажного способа передвижения влево-вправо при ударе откидкой слева. Подчеркнуть главный принцип передвижений: сначала занять позицию, а только затем выполнить удар. Разучивание и имитация передвижений влево-вправо при ударе откидкой слева. Обратит внимание занимающихся на то, что одновременно с шагом одной ноги в сторону другая подтягивается до основной позиции. Игра откидкой слева у тренировочной стенки с попаданием в цель 30 x 40 см, высота ее нижнего края – 76 см от пола.

Методические указания:

1. Обратит внимание на осознанность проноса мяча на ракетке вперед в направлении цепи.
2. Обратит внимание на то, чтобы удар всегда выполнялся перед игроком.

Изучение удара откидкой слева у стола. Вместо подачи подкинуть мяч перед собой и ввести его в игру откидкой слева. Преподаватель или партнер направляет мячи в разные точки стола, вынуждая игрока перемещаться.

Задания для самостоятельной работы:

1. Перед зеркалом имитация удара откидкой слева в целом и передвижений влево-вправо при ударе откидкой слева.
2. Изучить правила подачи.

Занятие № 7.

Совершенствование удара откидкой слева. Освоение передвижений вперед-назад при ударе откидкой слева. Показ и объяснение одношажного способа передвижения вперед-назад при ударе откидкой слева. Подчеркнуть главный принцип передвижений: сначала занять позицию и только затем выполнить удар. Разучивание и имитация передвижений вперед-назад. Обратит внимание занимающихся на то, что одновременно с шагом одной ногой (вперед или назад) другая подтягивается до основной позиции. Игра откидкой слева у тренировочной стенки с попаданием в цель (30 x 40 см, высота ее нижнего края –

76 см от пола). Обратите внимание, на то, что удар всегда должен выполняться перед игроком.

Задания для самостоятельной работы: перед зеркалом имитация удара откидкой слева в целом, передвижений влево-вправо и вперед-назад при ударе откидкой слева.

Занятие № 8.

Совершенствование удара откидкой слева. Зачет по попаданию в цель при игре откидной слева у тренировочной стенки. Оценки: «Сдано» – 25 попаданий в цель подряд, «Хорошо» – 40, «Отлично» – 60.

Тренировка передвижений влево-вправо и вперед-назад при ударе откидной слева. Игра откидной слева у тренировочной стенки с передвижениями влево-вправо и вперед-назад. Обратите внимание на те же моменты, что в занятиях 6 и 7 при тех же видах передвижений.

Совершенствование удара откидной слева у стола. Преподаватель или партнер направляют мячи в разные точки стола, вынуждая игрока перемещаться.

Обучение подаче откидной слева. Игра слева направо с поочередным выполнением подачи. Объяснить правила подачи.

Задания для самостоятельной работы: перед зеркалом имитация удара откидкой слева в передвижениях влево-вправо и вперед-назад.

Заключение. В последние годы у подвижных и спортивных игр появился серьезный конкурент – игры с автоматами, а в самое последнее время – игры с компьютерами, а это небезопасное для здоровья занятие. По мнению некоторых врачей, ученики начальной школы не должны уделять этим играм более нескольких минут в день, ибо такая игра требует значительного нервного напряжения, не сопровождаемого мышечной работой. А ведь давно установлено, что именно такое сочетание (большая эмоциональная нагрузка и низкая физическая активность) наиболее опасно для организма. В первую очередь страдают нервная и сердечно-сосудистая системы. Не случайно даже у молодых людей, в том числе и у детей, медики отмечают значительно повысившийся процент вегетососудистых расстройств, гипертонию и другие заболевания.

И вновь мы обращаемся к идеальному противоядию против таких заболеваний: обладая притягательностью других игр, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление и другие жизненно важные системы человеческого организма.

Игра в настольный теннис рассматривается как универсальное средство, снижающее усталость, напряжение. Рекомендуются при нарушении дыхания, повреждении опорно-двигательного аппарата и др. заболеваниях. Слежение за полетом мяча – прекрасная гимнастика для глаз.

Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широко доступных и служащих здоровью людей.

Исследовав литературу по физиологии, напрашивается вывод, что при регламентированной нагрузке и методически грамотном построении учебно-тренировочного процесса можно способствовать нормальной деятельности организма.

Исследования литературы по психологии помогли доказать, что развитие физических качеств тесно связаны с развитием познавательных психических процессов у подростков 16–17 лет. В настоящее время уже экспериментально доказано, что направленное совершенствование ловкости у учащихся оказывает положительное влияние на развитие восприятия, внимания, мышления. В развитии внимания совершается переход от непроизвольного к произвольному, которое становится более устойчивым.

Итак, методически грамотное построение учебно-тренировочного процесса способствует более тщательному развитию и совершенствованию двигательных навыков у подростков 16–17 лет, а также обеспечивает гармоничное физическое развитие.

Вопросы для самоконтроля

Хватки ракетки, игровая стойка.

Совершенствование хватки и игровой стойки.

Воспитание чувства мяча.

Методика обучения откидке слева.

Совершенствование откидке слева.

Методика обучения подачи мяча.

Совершенствование подачи мяча.

Методика обучения основным ударам в настольном теннисе.

Совершенствование основных ударов.

4. ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

4.1. Виды соревнований, участники соревнований

4.1.1. Виды соревнований

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

- личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
- командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;
- лично-командные, т.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;
- командно-личные, т.е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

Каждый вид соревнований может состоять из:

- одиночных встреч: мужских, женских;
- парных встреч: мужских, женских, смешанных.

Виды соревнований определяются Положением о соревнованиях.

4.1.2. Возраст участников

Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

- младшие юноши (мальчики и девочки) – не старше 12 лет (в ITTF – мини-кадеты);
- старшие юноши (юноши и девушки) – не старше 15 лет (в ITTF – кадеты);
- юниоры (юноши и девушки) – не старше 18 лет;
- молодежь (юноши и девушки) – не старше 21 года;
- взрослые (мужчины и женщины) – не старше 40 лет;
- ветераны (мужчины и женщины) – 40 лет и старше.

Возраст участников соревнований определяется на 31 декабря года, предшествующего году проведения соревнований.

4.1.3. Участники и допуск к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, включенные в именную заявку, спортивная квалификация которых соответствует уровню соревнований, и получившие разрешение врача;

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

1.3.3 Спортсмены младших возрастных категорий допускаются к соревнованиям старших возрастных категорий с разрешения тренерского совета соответствующего уровня

1.3.4 Соревнования с участием спортсменов младших возрастных категорий, допущенных к соревнованиям старших возрастных категорий, проводятся по нормам соревнований последних (количество встреч в день, партий во встрече и т.д.).

4.1.4. Права и обязанности участника

Участник соревнований имеет право:

- выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи (тип и марка мяча определяются Положением о соревнованиях);
- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут;
- получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьями 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 разрешения ведущего судьи для приведения в порядок своей игровой формы;
- на кратковременный перерыв для обтирания полотенцем после каждых 6 разыгранных очков с начала каждой партии и при смене сторон в решающей партии встречи;
- взять перерыв продолжительностью до 1 минуты после любой завершившейся партии встречи, а также один тайм-аут продолжительностью до 1 минуты в любой партии встречи и при любом счете, но не во время розыгрыша очка;
- взять перерыв длительностью до 5 минут для отдыха между встречами, которые проводятся подряд;
- 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, под наблюдением судьи, – для возвращения мяча в игровую зону после розыгрыша.

Участник соревнований обязан:

- соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям;
- знать и соблюдать Правила, Положение о соревнованиях, а также расписание встреч;
- быть готовым к встрече заранее до начала игр по расписанию (в случае неявки участника к началу встречи, по истечении пяти минут, ему засчитывают поражение);

- провести все предусмотренные расписанием встречи (участник, отказавшийся от продолжения соревнований без уважительной причины, может быть дисквалифицирован главным судьей);
- выступать в опрятной, чистой и хорошо пригнанной спортивной одежде, соответствующей требованиям п. 3.2.2, с фамилией, отпечатанной на наспинной части рубашки (возможно на отдельном флоке) или с наспинным номером, выданным организаторами соревнований;
- иметь единую форму в командных соревнованиях (исключения возможны в отношении носков, обуви и рекламы, предусмотренной личным контрактом) с эмблемой организации, за которую он выступает;
- вести игру в полную силу, не допуская умышленного проигрыша отдельных очков, партий или встреч (за нежелание вести борьбу участник может быть дисквалифицирован главным судьей на одну встречу, на отдельный вид программы или на все соревнование);
- 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;
 - ✓ постукиванием мячом перед подачей по столу, полу, ракетке;
 - ✓ вытиранием рук о стол или ограждение;
 - ✓ использованием пауз (более 15 с) между розыгрышами или перерывов (более 1 минуты) между партиями;
 - ✓ другим способом;
- 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 4.1.4 влечет за собой для нарушителя:

- при первом нарушении – предупреждение;
- при втором – проигрыш 1 очка;
- при третьем – проигрыш 2 очков;
- при четвертом – главный судья предпринимает дисциплинарные воздействия (вплоть до отстранения от соревнования с уведомлением ассоциации нарушителя).

4.1.5. Представитель (тренер) и капитан команды

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

1.5.2 Представитель (тренер) не может быть одновременно судьей данных соревнований.

1.5.3 Помимо представителя (тренера) команда должна иметь капитана из числа участников команды.

1.5.4 В отсутствие представителя (тренера) капитан команды исполняет его обязанности, пользуется его правами и несет ответственность за порядок и дисциплину в команде.

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

4.1.6. Права и обязанности представителя (тренера) и капитана команды

1.6.1 Представитель (тренер) и капитан команды имеют право:

- 1.6.1.1 присутствовать на жеребьевке;
- 1.6.1.2 присутствовать на совещаниях главной судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями;
- 1.6.1.3 получать в секретариате документацию с результатами соревнований;
- 1.6.1.4 давать советы участникам командных соревнований в перерыве между партиями или во время других разрешенных остановок игры (в личных соревнованиях советы может давать только один, заранее представленный, советчик);
- 1.6.1.5 подать протест в командных соревнованиях:

- главному судье на решение ведущего судьи или судьи-ассистента по вопросу толкования ими Правил;
- в оргкомитет соревнований на решение главного судьи по вопросу проведения соревнования, не предусмотренному действующими Правилами и Предписаниями.

4.1.6.2 Представитель (тренер) и капитан команды обязан:

- 1.6.2.1 соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к спортсменам, судьям и зрителям;
- 1.6.2.2 знать Правила, Предписания, а также Положение о соревнованиях и порядок их проведения;
- 1.6.2.3 во время соревнований быть одетым в спортивный тренировочный костюм.

4.1.6.3 Представителю (тренеру) и капитану команды запрещено:

- 1.6.3.1 вмешиваться в распоряжения судей и других официальных лиц соревнований;
- 1.6.3.2 давать советы участникам во время игры и в перерывах между розыгрышами

1.6.4 Нарушение запретов в п.1.6.3 влечет за собой:

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

4.2. Правила игры

2.1 Стол

2.1.1 Верхняя поверхность стола, называемая "игровой поверхностью", длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола.

2.1.2 Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок.

2.1.3 Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.

2.1.4 Игровая поверхность должна быть матовой, однородной темной окраски с белой "боковой линией" шириной 2 см вдоль каждой кромки по стороне 2,74 м и белой "концевой линией" тоже шириной 2 см вдоль каждой кромки 1,525 м.

2.1.5 Игровая поверхность должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям, непрерывной на всем протяжении каждой половины.

2.1.6 Для парных игр каждая половина должна быть разделена на 2 равные "полуплощадки" белой "центральной" линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует считать частью каждой правой полуплощадки.

4.2.2 Комплект сетки

2.2.1 Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвешенного шнура и опорных стоек, включая те части опорных стоек, которые служат для крепления стоек к поверхности стола.

2.2.2 Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25 см; длина выступающих частей стоек не должна превышать 15,25 см в сторону от боковых линий.

2.2.3 Верх сетки по всей ее длине должен находиться на высоте 15,25 см над игровой поверхностью.

2.2.4 Низ сетки по всей ее длине должен быть настолько возможно ближе к игровой поверхности стола, а концы сетки к опорным стойкам.

4.2.3 Мяч

2.3.1 Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм.

2.3.2 Масса мяча должна быть 2,7 г.

2.3.3 Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета, матовым.

4.2.4 Ракетка

2.4.1 Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой.

2.4.2 По крайней мере, 85% лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Клеевой слой внутри лопасти может быть армирован волокнистым материалом, таким, как углеродистая фибра, фибerglass или прессованная бумага; этот армирующий слой должен быть не более 7,5 % общей толщины, и не превышать 0,35 мм.

2.4.3 Сторона лопасти, используемая для удара по мячу, должна быть покрыта обычной однослойной пупырчатой резиной с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм включительно, либо двухслойной резиной типа "сэндвич" с пупырышками внутрь или наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно.

2.4.3.1 "Обычная пупырчатая резина" – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 30 штук на 1 см².

2.4.3.2 Резина типа "сэндвич" – один слой ячеистой (пористой) резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

2.4.4 Покрывающий материал должен полностью закрывать лопасть, не выступая за ее края, кроме части лопасти, примыкающей к ручке и охватываемой пальцами. Эта часть лопасти может оставаться непокрытой или покрытой любым материалом.

2.4.5 Лопасть, любой слой внутри лопасти и любой слой покрывающего или склеивающего материала на стороне, используемой для ударов по мячу, должны быть сплошными и одинаковой толщины.

2.4.6 Поверхность покрывающего сторону лопасти материала или сторона лопасти, оставленная непокрытой, должна быть равномерной окраски и матовой: одна сторона – черного цвета, а другая – ярко-красного.

2.4.7 Допускаются небольшие отклонения от однородности поверхности и равномерности окраски в результате случайного повреждения, износа или потускнения при условии, что эти отклонения существенно не изменяют характеристик поверхности.

2.4.8 В начале встречи и когда бы игрок ни сменил свою ракетку в течение встречи, он должен показать ракетку своему сопернику и судье и позволить им осмотреть ее.

4.2.5 Определения

2.5.1 "Розыгрыш" – период времени, когда мяч находится в игре.

2.5.2 "Мяч в игре" считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен присуждением очка.

2.5.3 "Переигровка" – розыгрыш, результат которого не засчитан.

2.5.4 "Очко" – розыгрыш, результат которого засчитан.

2.5.5 "Кисть с ракеткой" – кисть, держащая ракетку.

2.5.6 "Свободная кисть" – кисть без ракетки; свободная рука – рука со свободной кистью.

2.5.7 Игрок "ударяет" мяч, если он касается мяча своей ракеткой, держа ее в кисти, или своей кистью (с ракеткой) ниже запястья.

2.5.8 Игрок "мешает" мячу, если он или что-либо из того, что он надевает или носит, касается мяча в игре, летящего над или в направлении игровой поверхности, не задев половины стола этого игрока после того, как мяч последний раз был отбит соперником.

2.5.9 "Подающий" – игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

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

2.5.11 "Судья" – лицо, назначенное контролировать встречу.

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

2.5.13 Понятие "надевает или носит" включает в себя все, что на нем было надето или что игрок носил, кроме мяча, в начале розыгрыша.

2.5.14 Мяч считается прошедшим "над или вокруг" комплекта сетки, если он пролетел как угодно, но не между сеткой и стойкой сетки или между сеткой и игровой поверхностью.

2.5.15 "Концевую линию" следует рассматривать продолжающейся бесконечно долго в обоих направлениях.

4.2.6 Подача

2.6.1 В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой, плоской ладони неподвижной свободной кисти.

2.6.2 Подающий должен подбросить мяч только рукой, не придавая ему вращения, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной кисти и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему.

2.6.3 Когда мяч падает с высшей точки своей траектории, подающий должен ударить его так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем, пролетев прямо над или вокруг комплекта сетки, коснулся половины стола принимающего, а в парных играх – чтобы мяч коснулся последовательно "полуплощадки" подающего, а затем, "полуплощадки" принимающего.

2.6.4 С момента начала подачи до момента удара по мячу, мяч должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше уровня игровой поверхности, и при этом мяч не должен быть скрыт от принимающего игрока подающим или его партнером по паре, или чем угодно, что они надевают или носят.

2.6.5 Как только мяч подброшен, свободная рука подающего должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой. Пространство между мячом и сеткой ограничивается мячом, сеткой и ее воображаемым вертикальным продолжением.

2.6.6 Игрок обязан подавать так, чтобы судья или ассистент судьи могли видеть, что он выполняет все требования, предъявляемые к правильной подаче.

2.6.6.1 Если судья сомневается в законности подачи первый раз во время встречи, он может объявить переигровку и предупредить подававшего игрока.

2.6.6.2 В любом следующем в этой встрече случае сомнения в правильности подачи того же игрока или его партнера по паре, по той же или иной причине, принимающему присуждают очко.

2.6.6.3. Когда подающий явно нарушил требования к правильной подаче, предупреждение не объявляется и очко присуждается принимающему игроку.

2.6.7 В порядке исключения, судья может допустить отклонения от требований к правильной подаче, если выполнению этих требований препятствует физический недостаток игрока.

4.2.7 Возврат

2.7.1 Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касаний комплекта сетки.

4.2.8 Порядок игры

2.8.1 В одиночных встречах подающий должен первым выполнить подачу, принимающий должен затем выполнить возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют возврат.

2.8.2 В парных встречах подающий должен первым выполнить подачу, затем принимающий должен выполнить возврат, после чего партнер подающего должен произвести возврат, затем возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же последовательности должен выполнить возврат.

2.8.3 Когда два игрока, находящиеся в инвалидных колясках, образуя пару, участвуют в парных соревнованиях, то сначала подающий игрок должен выполнить подачу, а принимающий игрок должен выполнить возврат, после чего любой игрок пары может производить возврат. Однако, никакая часть инвалидной коляски игрока не должна заходить за воображаемое продолжение центральной линии стола. Если это случается, судья должен присудить очко противоположной паре.

4.2.9 Переигровка

2.9.1 Розыгрыш переигрывается, если:

2.9.1.1 при подаче мяч, пролетая над или вокруг комплекта сетки, коснется его, при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно, или принимающий (или его партнер) помешает мячу;

2.9.1.2 подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;

2.9.1.3 ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла по вине внешнего воздействия произошедшего помимо воли игрока;

2.9.1.4 игра прервана судьей или ассистентом.

2.9.1.5 если принимающий находится в инвалидной коляске и в это время мяч при подаче, выполненной во всех других отношениях правильно:

2.9.1.5.1 после касания половины стола на стороне принимающего покидает ее в направлении сетки;

2.9.1.5.2 останавливается (без поступательного движения к принимающему) на половине стола стороны принимающего;

2.9.1.5.3 во время одиночной встречи после касания половины стола на стороне принимающего покидает ее в направлении любой из ее боковых линий;

2.9.2 Игра может быть остановлена:

2.9.2.1 для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;

2.9.2.2 для введения правила активизации игры;

2.9.2.3 для предупреждения или наказания игрока или советчика;

2.9.2.4 поскольку игровые условия изменились настолько, что это может повлиять на исход розыгрыша.

2.10 Очко

2.10.1 Когда розыгрыш не переигрывается, игроку присуждается очко, если:

2.10.1.1 его соперник не выполнил правильную подачу;

- 2.10.1.2 его соперник не выполнил правильный возврат;
- 2.10.1.3 после его подачи или возврата, мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- 2.10.1.4 мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись ее, после того, как соперник ударил по мячу;
- 2.10.1.5 его соперник мешает мячу;
- 2.10.1.6 его соперник ударяет мяч дважды подряд;
- 2.10.1.7 его соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям п.2.4.3-2.4.6;
- 2.10.1.8 его соперник или то, что на нем надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- 2.10.1.9 его соперник или то, что на нем надето, коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- 2.10.1.10 его соперник коснется свободной кистью игровой поверхности;
- 2.10.1.11 в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим;
- 2.10.1.12 как обусловлено правилом активизации игры (п.2.15.2).

2.11 Партия

2.11.1 Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

2.12 Встреча

2.12.1 Встречу следует проводить на большинство из любого нечетного числа партий.

2.13 Выбор подачи, приема и сторон

2.13.1 Право выбрать стартовый порядок подачи, приема и сторону определяют жребием; выигравший это право, может выбрать: подачу или прием первым, начать встречу на определенной им стороне стола.

2.13.2 Когда один игрок (пара) выбрал право первым подавать или принимать или начать игру на определенной стороне, его соперник (пара) получает право на свой выбор (отличный от выбора первого игрока (пары)).

2.13.3 После каждых 2 засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим и так до конца партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков или не будет введено правило активизации игры, когда чередование смены подающего и принимающего остается таким же, но только после каждого очка.

2.13.4 В каждой партии парной встречи пара, имеющая право подавать первой, должна решить, кто из игроков этой пары будет выполнять подачу первым, а принимающая пара в первой партии должна решить, кто будет принимать первым; в следующих партиях этой встречи, как только будет определен

первый подающий, первым принимающим должен стать подававший на него в предыдущей партии.

2.13.5 В парных встречах при каждой смене подачи предыдущий принимающий должен стать подающим, а партнер предыдущего подающего – принимающим.

2.13.6 Игрок (пара), подающий первым в партии, должен принимать первым в следующей партии этой встречи, а в последней возможной партии парной встречи, как только одна из пар наберет 5 очков, пара, которой надлежит принимать, должна сменить своего принимающего.

2.13.7 Игрок (пара), начинающий партию на одной стороне, следующую партию этой встречи должен начинать на противоположной стороне, а в последней возможной партии этой встречи игроки (пары) должны поменяться сторонами, как только один из них (пара) первым наберет 5 очков.

2.14 Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон

2.14.1 Если игрок подает или принимает вне своей очереди, игра должна быть остановлена, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и принимать в соответствии с очередностью, установленной в начале встречи; в парных играх – в порядке очередности подач, определенных парой, получившей право первой подавать в партии, в течение которой обнаружена ошибка.

2.14.2 Если игроки не поменялись сторонами, когда им следовало это сделать, игра должна быть прервана судьей, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена при расположении игроков, какому следовало быть в соответствии с последовательностью, установленной в начале встречи, со счета, который был достигнут на момент обнаружения ошибки.

2.14.3 При любых обстоятельствах очки, набранные до обнаружения ошибки, должны быть засчитаны.

2.15 Правило активизации (ускорения) игры

2.15.1 Правило активизации игры вводится в действие, если партия не заканчивается в течение 10 минут игры, если только в этой партии оба игрока (пары) не набрали как минимум по 9 очков; это правило может быть введено в любое время ранее по обоюдному согласию обоих игроков (пар).

2.15.1.1 Если мяч в игре, но лимит времени уже исчерпан, игра должна быть остановлена и продолжена подачей игрока, который подавал в прерванном розыгрыше.

2.15.1.2 Если мяч не был в игре, когда лимит времени исчерпан, игру продолжают подачей игрока, который принимал в предыдущем розыгрыше.

2.15.2 Впоследствии каждый игрок должен подавать поочередно до конца партии для розыгрыша каждого очка и, если принимающий (пара) выполнит 13 возвратов, принимающий выигрывает очко.

2.15.3 Однажды введенное правило активизации игры действует до окончания данной встречи.

4.3. Предписания для международных соревнований

3.1 Сфера действия правил и предписаний

3.1.1 Типы соревнований

3.1.1.1 "Международные соревнования" – соревнования, в которых участвуют спортсмены более чем одной ассоциации.

3.1.1.2 "Международный матч" – матчевая встреча между командами, представляющими ассоциации.

3.1.1.3 "Открытый турнир" – соревнования, открытые для участия игроков всех ассоциаций.

3.1.1.4 "Ограниченный турнир" – соревнования, ограниченные для участия в них определенных групп игроков, но не возрастным цензом.

3.1.1.5 "Турнир по приглашению" – соревнования, ограниченные для участия в них индивидуально приглашенными ассоциациями или игроками.

3.1.2 Применимость

3.1.2.1 За исключением оговоренного в п. 3.1.2.2, Правила игры (гл. 2) применимы к мировым, континентальным, олимпийским соревнованиям, открытым турнирам и, если иначе не оговорено участвующими ассоциациями, к международным матчам.

3.1.2.2 Совет Директоров ИТТФ имеет право дать полномочия организаторам открытых турниров вводить в порядке эксперимента отдельные изменения Правил, подготовленные Исполнительным комитетом ИТТФ.

3.1.2.3 Предписания для международных соревнований применимы к:

3.1.2.3.1 мировым и олимпийским соревнованиям, за исключением ограничений, одобренных Советом Директоров ИТТФ и доведенным заранее до сведения участвующих ассоциаций;

3.1.2.3.2 континентальным соревнованиям, за исключением ограничений, доведенных заранее до сведения участвующих ассоциаций соответствующей континентальной ассоциацией;

3.1.2.3.3 открытым международным чемпионатам (3.7.1.2), за исключением ограничений, по которым с одобрения Исполнительного комитета ИТТФ между участниками заключено соглашение в соответствии с п. 3.1.2.4;

3.1.2.3.4 открытым турнирам, за исключением предусмотренного п. 3.1.2.4;

3.1.2.3.5 любым соревнованиям на территории России; определение пунктов Предписаний, не имеющих отношения к данным конкретным соревнованиям (толкование Предписаний) – право главного судьи (см. также п. 3.1.2.5).

3.1.2.4 Если открытый турнир проводят не в полном соответствии с Предписаниями, характер и степень этих отклонений должны быть зафиксированы в заявочной форме; факт заполнения и предоставления заявки следует считать согласием участника с условиями турнира, включающего такие отклонения.

3.1.2.5 Правила и Предписания рекомендованы для всех международных соревнований, но при условии соблюдения Устава ИТТФ. Международные огра-

ниченые турниры и турниры по приглашению, а также признанные международные соревнования, организуемые неприсоединившимися федерациями, могут проводиться по правилам организаторов соревнований.

3.1.2.6 Правила и Предписания для международных соревнований следует применять, пока изменения не будут предварительно согласованы или доведены до сведения в опубликованных Правилах соревнований.

3.1.2.7 Подробные разъяснения Предписаний, включая перечни оборудования, должны публиковаться в форме Технических описаний (руководств), одобренных Советом Директоров ИТТФ, а также в "Руководстве для официальных лиц соревнований" и "Руководстве для главных судей соревнований".

3.2 Оборудование и игровые условия

3.2.1 Одобренное и лицензированное оборудование

3.2.1.1 Одобрение и лицензирование использования игрового оборудования должно проводиться от имени Совета директоров ИТТФ комитетом по оборудованию; выданный сертификат может быть отозван Советом директоров в любое время, если будет выявлено, что его дальнейшее действие является пагубным для спорта.

С 1-го января 2006 новые клеи могут получить одобрение ИТТФ, только если они не содержат летучих органических растворителей.

3.2.1.2 В заявочной форме или проспекте открытого турнира должны быть перечислены тип, марка и цвет столов, комплектов сетки и мячей, которые предполагается использовать в данном соревновании; выбор игрового оборудования (из числа марок и типов, одобренных ИТТФ на текущий период) возлагается на ассоциацию, на чьей территории проводят это соревнование.

3.2.1.3 Покрывающий материал на стороне лопасти ракетки, используемой для ударов по мячу, должен быть того типа и марки, которые на текущий период одобрены ИТТФ, и прикрепляться к основанию лопасти ракетки таким образом, чтобы торговая марка и знак (логотип) ИТТФ на покрывающем материале были ясно видны возле кромки лопасти.

Списки всех одобренных и лицензированных марок оборудования и материалов постоянно обновляются штаб-квартирой ИТТФ и доступны для ознакомления на интернет-сайте ИТТФ.

3.2.2 Игровая одежда

3.2.2.1 Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом или без рукавов и шортов или юбки, либо цельного спортивного комбинезона, носков и игровой обуви; другие предметы, например, тренировочный костюм или часть его, допускается носить во время игры только с разрешения главного судьи.

3.2.2.2 Основные цвета рубашки, юбки или шортов, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличимы от цвета используемого в игре мяча.

3.2.2.3 На игровой одежде могут быть: цифры или буквы на наспинной части рубашки, предназначенные для идентификации игрока, его ассоциации (в

международных матчах) или его клуба (в клубных матчах), а также рекламы, соответствующей требованиям п. 3.2.4.9; если на наспинной части рубашки написано имя игрока, оно должно быть размещено непосредственно под воротником.

3.2.2.4 Любые номера, предусмотренные по требованию организаторов и предназначенные для идентификации игроков, размещают в приоритетном порядке перед любой рекламой в центре наспинной части рубашки; площадь номеров не должна быть более 600 см².

3.2.2.5 Любая маркировка или окантовка спереди или сбоку игровой одежды, а также любые предметы, носимые игроком, например, украшения, не должны быть бросающимися в глаза или ярко блестящими, чтобы не ослеплять соперника.

3.2.2.6 На одежде не должно быть изображений или надписей, которые могут быть истолкованы в качестве оскорбительного выпада или подорвать репутацию игры.

3.2.2.7 Любые вопросы о законности или приемлемости игровой одежды решает главный судья.

3.2.2.8 Игроки одной команды, принимающие участие в командном матче, а также игроки одной ассоциации, образующие пару в парной встрече на Чемпионате мира или Олимпийских играх, должны быть одеты одинаково, с возможным исключением в отношении носков, обуви и количества, размера, цвета и дизайна рекламы на одежде. Игроки из одной ассоциации, образующие пару в парной встрече на других международных соревнованиях, могут носить одежду различных производителей, если основные цвета их одежды одинаковы и их национальная ассоциация одобряет данную процедуру.

3.2.2.9 Игроки или пары-соперники должны выступать в рубашках достаточно различных цветов для того, чтобы зрители могли легко отличать их друг от друга.

3.2.2.10 Если игроки-соперники или команды-соперники, одетые одинаково, не могут согласовать вопрос о том, кому поменять свои цвета, ведущий судья принимает решение жребием.

3.2.2.11 Игроки, участвующие в чемпионатах мира, Олимпийских играх или открытых международных чемпионатах, должны носить рубашки, шорты или юбки, утвержденные их ассоциацией.

3.2.3 Игровые условия

3.2.3.1 Игровое пространство должно быть прямоугольной формы не менее 14 м длиной, 7 м шириной и 5 м высотой, но четыре угла могут быть закрыты бортиками длиной не более 1,5 м.

3.2.3.2 Следующее оборудование и принадлежности считаются частью каждой игровой площадки: стол с комплектом сетки, стол и стул судьи, счетчики, коробки для полотенец, напечатанные номера столов, бортики, покрытие пола, таблички с названиями ассоциаций или фамилиями игроков на бортиках или специальных подставках.

3.2.3.3 Игровое пространство должно быть огорожено бортиками высотой примерно 75 сантиметров, одного темного фоновом цвета, отгораживающих игровое пространство от других игровых площадок и от зрителей.

3.2.3.4 На чемпионатах мира и Олимпийских играх освещенность игровой поверхности должна быть не менее 1000 люкс, а освещенность любой другой части игровой площадки должна быть как минимум 500 люкс; на других соревнованиях освещенность игровой поверхности должна быть равномерной и составлять не менее 600 люкс, а освещенность всей игровой площадки – как минимум 400 люкс.

3.2.3.5 Если используется несколько столов, уровень освещенности должен быть одинаковым на каждом из них, и уровень фоновом освещения в игровом зале не должен превышать минимальный уровень в игровой зоне.

3.2.3.6 Источники света должны быть расположены не ниже 5 м от уровня пола.

3.2.3.7 Задний план в основном должен быть темным и не должен иметь ярких источников света, в том числе дневного света, проходящего через незашторенные окна и другие проемы.

3.2.3.8 Пол не должен быть ни светлоокрашенным, ни ярко блестящим; поверхность пола не должна быть скользкой; не допускаются: камень, бетон, кирпич или кафельная плитка; на соревнованиях, имеющих статус мировых или олимпийских, пол должен быть деревянным или покрыт рулонным синтетическим материалом качества и марки, лицензированных ИТТФ.

3.2.4 Наклеивание

3.2.4.1 Накладки могут приклеиваться к лопалям (основаниям) ракеток только с помощью чувствительных к прижиму клеящих листов или клеящих материалов, не содержащих запрещенных растворителей.

3.2.4.1.1 Клеи, содержащие летучие органические растворители, запрещаются к использованию для наклеивания в игровом зале с 1 сентября 2006 года и не должны использоваться вообще с 1 сентября 2008 года.

3.2.4.2 Тесты на наличие запрещенных растворителей будут проводиться на чемпионатах мира, Олимпийских играх и важнейших соревнованиях Протур. Игроки, в ракетках которых будут обнаружены такие растворители, подлежат дисквалификации на эти соревнования с сообщением их ассоциациям.

3.2.4.3 Для приклеивания накладок к основаниям ракеток должно быть выделено отдельное помещение с достаточной вентиляцией; жидкие клеи не должны использоваться нигде больше: в игровом зале, в подтрибунных помещениях, на территориях, прилегающих к арене (входы, выходы, места парковки автотранспорта и т.д.).

3.2.5 Реклама

3.2.5.1 Рекламу следует размещать только на оборудовании или принадлежностях, перечисленных в п. 3.2.3.2 и никакие специальные дополнительные экспозиции внутри игровой площадки недопустимы.

3.2.5.2 На Олимпийских играх размещение рекламы на игровом оборудовании, одежде игроков или судей должно производиться в соответствии с требованиями МОК.

3.2.5.3 Не разрешается использовать внутри игровой площадки флуоресцентные или люминесцентные краски.

3.2.5.4 Надписи и символы на внутренних сторонах ограждений не должны быть белого и оранжевого цветов при максимальной высоте в 40 см; для букв и символов не должно использоваться более двух различных цветов. Для надписей рекомендуется использовать цвет самого ограждения, но несколько светлее или темнее общего фона.

3.2.5.5 Надписи на полу не должны включать в себя белый или оранжевый цвет; рекомендуется, чтобы эти надписи были темнее или светлее оттенка общего фона.

3.2.5.6 На полу игровой площадки может быть размещено до 4 рекламных объявлений, по одному по бокам от стола, каждое площадью не более 2,5 м²: они не должны быть ближе 1 м от боковых ограждений и не дальше 2 м от торцевых ограждений.

3.2.5.7 На каждой половине крышки стола может быть размещено по одному временному рекламному объявлению сбоку и с торца; эти рекламные объявления должны быть четко отделены от постоянной рекламы, не должны рекламировать других поставщиков оборудования для настольного тенниса и каждое не должно быть длиннее 60 см.

3.2.5.8 Реклама на сетке должна быть либо слегка темнее, либо слегка светлее основного цвета; она не должна быть ближе 3 см от тесьмы вдоль верхнего края и не должна заслонять видимость сквозь ячейки.

3.2.5.9 Реклама на судейских столиках и другой мебели, находящейся внутри игровой площадки, не должна занимать площадь более 750 см².

3.2.5.10 Реклама на одежде игроков должна быть ограничена:

3.2.5.10.1 обычной торговой маркой, символом или именем изготовителя, занимающими площадь до 24 см²;

3.2.5.10.2 не более чем шестью, четко отделенными друг от друга, рекламными объявлениями общей площадью до 600 см² на передней или боковой стороне игровой рубашки, либо на рукаве, но на передней стороне рубашки может быть размещено не более 4 объявлений.

3.2.5.10.3 двумя объявлениями площадью до 400 см² на спинке рубашки;

3.2.5.10.4 не более чем двумя рекламными объявлениями на игровых шортах или юбке общей площадью до 120 см² и расположенными только на передней и боковых сторонах шорт или юбки.

3.2.5.11 Реклама на номерах игроков должна занимать общую площадь не более 100 см².

3.2.5.12 Реклама на одежде судей не должна занимать площадь более 40 см².

3.2.5.13 На одежде и наспинных номерах игроков не должно быть рекламы табачных изделий, алкогольных напитков или наркотических средств.

3.3 Полномочия официальных лиц

3.3.1 Главный судья (рефери)

3.3.1.1 Для любых соревнований должен быть назначен главный судья, имя и местонахождение которого должны быть известны участникам, капитанам команд (в командных соревнованиях), и тренерам-представителям.

3.3.1.2 Главный судья отвечает за:

3.3.1.2.1 проведение жеребьевки;

3.3.1.2.2 составление расписания встреч по времени и столам;

3.3.1.2.3 назначение официальных лиц соревнований;

3.3.1.2.4 проведение перед турниром брифинга с официальными лицами соревнований.

3.3.1.2.5 проверку права игроков на участие в данных соревнованиях;

3.3.1.2.6 решение вопроса о возможной остановке игры в случае крайней необходимости;

3.3.1.2.7 решение вопроса, могут ли игроки покинуть игровую площадку во время встречи;

3.3.1.2.8 решение вопроса о продлении установленного времени разминки;

3.3.1.2.9 решение вопроса о том, могут ли игроки быть одетыми во время встречи в тренировочный костюм;

3.3.1.2.10 решение всех вопросов интерпретации Правил и Предписаний, включая законность одежды, игрового оборудования и игровых условий;

3.3.1.2.11 решение вопроса о том, могут ли игроки разминаться и где конкретно в случаях непредвиденной остановки игры;

3.3.1.2.12 принятие дисциплинарных мер за недостойное поведение или другие нарушения Предписаний.

3.3.1.3 Если по согласованию с оргкомитетом соревнования какие-либо обязанности главного судьи поручают другим лицам, конкретные обязанности и местонахождение каждого из них должны быть известны участникам, капитанам команд (в командных соревнованиях), и тренерам-представителям.

3.3.1.4 Главному судье или его полномочному заместителю, назначенному для выполнения обязанностей главного судьи во время его отсутствия, следует постоянно находиться в зале во время проведения соревнований.

3.3.1.5 Если главный судья решит, что необходимо заменить официальное лицо встречи, он вправе сделать это в любое время, но он не вправе изменить никакое решение, уже принятое замененным официальным лицом по вопросу, входившему в его компетенцию.

3.3.1.6. Игроки находятся под юрисдикцией главного судьи с момента входа в игровой зал и до момента покидания игрового зала.

3.3.2 Судья, судья-ассистент и счетчик ударов

3.3.2.1 На каждую встречу должен быть назначен судья и судья-ассистент.

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

3.3.2.3 Судья полномочен:

3.3.2.3.1 определять приемлемость оборудования и игровых условий и докладывать о любых отклонениях главному судье;

3.3.2.3.2 выбирать мяч наугад, как обусловлено пп. 3.4.2.1.1, 3.4.2.1.2;

3.3.2.3.3 проводить жеребьевку для выбора подачи, приема, сторон;

3.3.2.3.4 решать, могут ли быть смягчены требования к правильной подаче из-за физического недостатка игрока;

3.3.2.3.5 контролировать порядок подач, приемов, смены сторон и устранять любые ошибки в этих вопросах;

3.3.2.3.6 определять, закончен ли каждый розыгрыш очком или переигровкой; 3.3.2.3.7 объявлять счет в соответствии с установленным порядком;

3.3.2.3.8 вводить правило активизации игры в установленное время;

3.3.2.3.9 поддерживать непрерывность игры;

3.3.2.3.10 принимать меры при нарушениях Предписаний, касающихся советов игрокам и поведения последних;

3.3.2.3.11 определять с помощью жребия, какой игрок, пара или команда должны сменить рубашки, если их соперники вышли на матч в рубашках такого же цвета и они не могут договориться о том, кто должен сменить рубашки.

3.3.2.4 Судья-ассистент должен:

3.3.2.4.1 решать, коснулся ли мяч кромки игровой поверхности на стороне стола, ближайшей к нему;

3.3.2.4.2 информировать судью о незаконных советах или нарушениях правил поведения.

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

3.3.2.5.1 подача игрока выполнена неправильно;

3.3.2.5.2 мяч при подаче, выполненной по всем правилам, коснулся комплекта сетки, пролетая "над или вокруг" него;

3.3.2.5.3 игрок мешает мячу;

3.3.2.5.4 условия игры изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша;

3.3.2.5.5 закончилось время разминки, игры или перерыва.

3.3.2.6 Как судья-ассистент, так и отдельно назначенное главным судьей официальное лицо могут быть задействованы в качестве счетчика ударов, задачей которого является считать удары принимающего игрока (пары) при введении правила активизации (ускорения) игры.

3.3.2.7 Решение, принятое судьей-ассистентом или счетчиком ударов в соответствии с положениями пп. 3.3.2.5, 3.3.2.6 не может быть отменено судьей.

3.3.2.8. Игроки находятся под юрисдикцией ведущего судьи с момента входа на игровую площадку и до момента покидания игровой площадки.

3.3.3 Апелляции (протесты)

3.3.3.1 Никакое соглашение между игроками в личной встрече или между капитанами команд в командных соревнованиях не может изменить решение официального лица по конкретному факту игры, главного судьи – по вопросам

интерпретации Правил и Предписаний, оргкомитета – по всем другим вопросам проведения соревнований.

3.3.3.2 Никакие протесты не могут быть поданы главному судье против решения официального лица встречи по конкретному факту игры, а оргкомитету против решения главного судьи по вопросам интерпретации Правил и Предписаний.

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

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

3.3.3.5 В личных соревнованиях протест может быть подан только игроком, принимающим участие во встрече, в которой возник вопрос; в командных соревнованиях протест может быть подан только представителем (тренером) или капитаном команды, принимающей участие во встрече, в которой возник вопрос.

3.3.3.6 Вопрос об интерпретации Правил и Предписаний, возникший вследствие решения главного судьи, или вопрос о проведении соревнований, возникший из-за решения оргкомитета, может быть поставлен игроком или капитаном команды, уполномоченными подавать протест, через свою ассоциацию для рассмотрения Комитетом по правилам ITTF.

3.3.3.7 Комитет по правилам ITTF должен определить принцип, которым следует руководствоваться при принятии решений в будущем; данный принцип может также стать предметом протеста ассоциации в Совет или Конгресс ITTF, но это не может повлиять на окончательность любого решения, уже принятого главным судьей или оргкомитетом.

3.4 Проведение встречи

3.4.1 Объявление счета

3.4.1.1 Судья должен объявлять счет немедленно после выхода мяча из игры после завершения розыгрыша или как только это практически станет возможным.

3.4.1.1.1 При объявлении счета в течение партии судья должен сначала объявить число очков, набранных игроком (парой), которому надлежит подавать в следующем розыгрыше, а затем количество очков, набранное соперником.

3.4.1.1.2 В начале партии и перед каждой сменой подающего судья должен объявить счет, указать жестом следующего подающего и может назвать его фамилию.

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

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

3.4.1.2.1 Когда очко засчитано, он может поднять до уровня плеча руку, ближайшую к игроку (паре), выигравшему очко так, чтобы плечо находилось в горизонтальном положении, предплечье в вертикальном положении и кисть была сжата в кулак, направленный вверх.

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

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

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

3.4.1.5 Если игрок получил официальное предупреждение за недостойное поведение, следует положить желтую карточку возле счетчика, показывающего очки этого игрока.

3.4.2 Оборудование

3.4.2.1 Игроки не должны выбирать мячи на игровой площадке.

3.4.2.1.1 Насколько это возможно, игрокам следует предоставить право выбора одного или более мячей до выхода на игровую площадку, и встреча должна проводиться одним из этих мячей, взятым судьей наугад.

3.4.2.1.2 Если мяч не был выбран до выхода на игровую площадку, встреча должна проводиться мячом, взятым судьей наугад из коробки мячей, являющихся официальными для этих соревнований.

3.4.2.1.3 При необходимости замены мяча во время встречи он должен быть заменен мячом, выбранным до начала встречи, или, если такого мяча нет, то судья должен взять мяч наугад из коробки мячей, являющихся официальными для этих соревнований.

3.4.2.2 Ракетку нельзя заменять во время индивидуальной встречи, кроме случая когда она была случайно повреждена настолько сильно, что ее дальнейшее использование невозможно; если это случается, игрок должен заменить сломанную ракетку другой ракеткой, принесенной им заранее на игровую площадку или переданной ему на игровую площадку.

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

3.4.3 Разминка

3.4.3.1 Игрокам предоставляется право на двухминутную разминку на столе, где будет проводиться встреча, непосредственно перед началом встречи (но не во время разрешенных перерывов); продолжительность разминки может быть увеличена только с разрешения главного судьи.

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

3.4.3.3 Игрокам должна быть предоставлена (в разумных пределах) возможность проверить и ознакомиться с любым оборудованием, которое будет использоваться, однако это не дает им автоматически права на более чем несколько тренировочных розыгрышей перед продолжением игры после замены поврежденных мяча или ракетки.

3.4.4 Перерывы в игре

3.4.4.1 Игра должна быть непрерывной в течение всей индивидуальной встречи за исключением предоставленного каждому игроку права на:

3.4.4.1.1 перерыв продолжительностью до 1 минуты между завершившимися партиями индивидуальной встречи;

3.4.4.1.2 краткие перерывы для обтирания полотенцем после каждого разыгранного 6 очков, считая от начала любой партии, а также при смене сторон в последней возможной партии индивидуальной встречи.

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

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

3.4.4.2.2 Если игрок или пара и советчик или капитан команды не могут прийти к согласию о взятии тайм-аута в данный момент, окончательное решение остается за игроком или парой в личных соревнованиях или капитаном команды (тренером-представителем) в командных соревнованиях.

3.4.4.2.3 Просьбу о предоставлении тайм-аута, можно сделать только между розыгрышами очков, обозначив руками букву "Т".

3.4.4.2.4 После законного запроса на тайм-аут судья должен остановить игру и, оставаясь сидящим в кресле, поднять вверх белую карточку со стороны игрока (пары), запросившего тайм-аут, и держать ее до конца тайм-аута.

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

3.4.4.2.6 Если просьба о тайм-ауте была сделана одновременно обоими игроками или парами, игра должна быть возобновлена, когда оба игрока или пары готовы продолжать игру или по истечению 1 минуты (что произойдет раньше) и никто из них уже не имеет права на другой тайм-аут в этой встрече.

3.4.4.3 Командный матч должен проводиться без остановок, кроме как на разминку, проводимую в соответствии с требованиями п. 3.4.3.1, и кроме случая когда:

3.4.4.3.1 игрок, который должен участвовать в индивидуальных встречах, личных или командных соревнований, проводимых друг за другом, может попросить перерыв продолжительностью до 5 минут между этими встречами.

3.4.4.4 Главный судья может разрешить остановку игры, минимально возможную по продолжительности (но ни при каких обстоятельствах более 10 минут), если игрок в результате случайности временно не способен играть, при

условии, что, по мнению главного судьи, приостановка игры не окажется чрезмерно неблагоприятной для соперника (пары).

3.4.4.5 Не следует разрешать остановок игры из-за упадка сил игрока, независимо от того, было такое состояние к началу встречи или оно явилось следствием обычного напряжения игры; неспособность играть, выражающаяся в судорогах или переутомлении, вызванная текущим состоянием игрока или характером протекания игры, не является основанием для непредвиденной остановки игры; остановка игры может быть разрешена только, если неспособность играть является результатом несчастного случая, такого, например, как травма, вызванная падением.

3.4.4.6 Если у кого-либо на игровой площадке открывается кровотечение, игра должна быть немедленно остановлена и может быть продолжена только после того, как пострадавшему будет оказана медицинская помощь, а все следы крови будут удалены с площадки.

3.4.4.7 Игроки должны оставаться в игровой площадке или около нее на протяжении всей встречи, покинуть ее могут в порядке исключения с разрешения главного судьи; в течение разрешенных перерывов между партиями игроки должны оставаться в пределах 3 метров от игровой площадки под наблюдением судьи.

3.5 Дисциплина

3.5.1 Советы

3.5.1.1 В командных соревнованиях игроки могут получать советы от любого лица.

3.5.1.2 В личных соревнованиях игрок (пара) могут получать советы только от одного определенного лица, представленного судье до начала встречи; если игроки пары принадлежат разным ассоциациям, каждый из них может назвать своего советчика, но при этом учитываются положения пп. 3.5.1 и 3.5.2 и эти два советчика рассматриваются как одно лицо; если кто-либо другой, не представленный судье заранее, даст совет, судья должен показать красную карточку и удалить его за пределы игровой зоны.

3.5.1.3 Игроки могут получать советы только в перерывах между партиями или в течение любого разрешенного перерыва, но не между окончанием разминки и началом встречи; если любое полномочное лицо даст совет в другое время, судья должен поднять желтую карточку и предупредить его, что любая следующая попытка приведет советчика к удалению за пределы игровой зоны.

3.5.1.4 Если в течение одного и того же командного матча или личной встречи после того, как было сделано предупреждение, кто-либо снова даст совет не по правилам, судья должен поднять красную карточку и удалить советчика за пределы игровой зоны, независимо от того, был ли предупрежден персонально именно этот советчик.

3.5.1.5 В командном матче удаленному советчику не разрешается вернуться обратно, если только ему не предстоит играть самому, до конца матча и при этом его нельзя заменить другим советчиком; в личных соревнованиях – до конца данной личной встречи.

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

3.5.1.7 Ограничение относится только к советам в отношении самой игры, но оно не препятствует игроку или капитану, если таковой имеется, подать официальный протест против решения официального лица встречи, оно также не препятствует игроку консультироваться с представителем его ассоциации или переводчиком по юридическим вопросам.

3.5.2 Недостойное поведение

3.5.2.1 Игроки и тренеры или другие советчики должны воздерживаться от поведения, которое может задеть соперника, оскорбить зрителей или дискредитировать игру, например: неприличные выражения, намеренное разрушение мяча или выбивание его за пределы игровой площадки, удары по столу или ограждениям, замена ракетки без предъявления ее, а также неуважительное отношение к официальным лицам.

3.5.2.2 Если во время индивидуальной встречи игрок, тренер или советчик допускают серьезное нарушение, судья должен прервать встречу и доложить немедленно главному судье; при менее серьезных нарушениях он должен поднять желтую карточку и предупредить нарушителя о том, что при повторении чего-либо подобного будут применены штрафные санкции.

3.5.2.3 За исключением предусмотренного в п.п. 3.5.2.2 и 3.5.2.5, если предупрежденный игрок совершит второй проступок в той же личной встрече или в том же командном матче, судья должен присудить 1 очко противнику нарушителя, а за следующее нарушение – 2 очка, каждый раз поднимая желтую и красную карточку вместе.

3.5.2.4 Если игрок, наказанный проигрышем 3 штрафных очков в данной личной встрече или в том же командном матче, продолжает нарушать нормы поведения, судья должен остановить игру и доложить главному судье.

3.5.2.5 Если игрок заменил ракетку, которая не была повреждена в течение данной индивидуальной встречи, судья должен остановить игру и доложить главному судье.

3.5.2.6 Предупреждение или наказание, вынесенное одному из игроков пары, распространяется на эту пару в данной встрече, но не на игрока, который не нарушал норм поведения, в следующих личных встречах этого же командного матча; в начале парной встречи пару следует рассматривать как уже имеющую предупреждение или наказание, если один из игроков этой пары был предупрежден или оштрафован ранее в этом же командном матче. В последнем случае наказание, которое имеет пара, следует определять как наибольшее из наказаний, которое имеет каждый участник пары по отдельности.

3.5.2.7 За исключением предусмотренного в п. 3.5.2.2, если тренер или другой советчик, который был предупрежден, допустит следующее нарушение в той же личной встрече или в этом же командном матче, судья должен поднять красную карточку и удалить его с игровой площадки до конца командного мат-

ча или (в индивидуальных соревнованиях) до конца данной индивидуальной встречи.

3.5.2.8 Главный судья имеет право дисквалифицировать игрока на данную встречу, командный матч, отдельный вид соревнований или на все соревнования в целом за недостойное или агрессивное поведение, независимо от того, получил он доклад от судьи или нет; если принимается такое решение, он (главный судья) должен поднять красную карточку.

3.5.2.9 Если игрок был дисквалифицирован в 2-х встречах командных или индивидуальных соревнований, он считается автоматически дисквалифицированным на данные командные или индивидуальные соревнования.

3.5.2.10 Главный судья может дисквалифицировать до конца соревнований любого, кто был дважды выслан за пределы игровой зоны в течение данных соревнований.

3.5.2.11 О серьезных случаях недостойного поведения следует сообщать ассоциации нарушителя.

3.5.3 Спортивная этика

3.5.3.1 Игроки, тренеры и официальные лица должны придерживаться спортивной этики; в частности, игроки должны прилагать все возможные усилия для победы и не должны прекращать борьбы в соревнованиях, кроме как по причине болезни или травмы.

3.5.3.2 Любой игрок, который преднамеренно не следует этим принципам, должен быть оштрафован на всю сумму причитающихся ему призовых денег или же их часть в турнирах, имеющих призовой фонд, и/или отстранен от соревнований, проводимых ИТТФ.

3.5.3.3 В случае нарушений, допущенных любым советчиком или официальным лицом, предполагается, что ассоциация, которую представляло нарушившее лицо, примет дисциплинарные меры против данного лица.

3.5.3.4 Дисциплинарная комиссия, назначенная Исполнительным комитетом ИТТФ, состоящая из 4 членов и председателя, должна определить – имело ли место нарушение и, если необходимо, применить соответствующие санкции; эта комиссия должна осуществлять свою деятельность согласно директивам, принятым Исполнительным комитетом.

3.5.3.5 Протест на решения дисциплинарной комиссии может быть принесен наказанным игроком, советчиком, или официальным лицом в течение 15 дней в Исполнительный комитет ИТТФ, чье решение по данному вопросу будет окончательным.

3.6 Жеребьевка для соревнований с выбыванием

3.6.1 Свободные места и квалифицируемые игроки

3.6.1.1 Число мест в первом круге при проведении соревнований с выбыванием должно равняться $2n$ (2, 4, 8, 16, 32 и т.д.)

3.6.1.1.1 Если заявок меньше, чем количество мест, в первом туре должно быть достаточное количество свободных мест для того, чтобы сформировать сетку с предполагаемым количеством мест.

3.6.1.1.2 Если заявок больше, чем количество мест, следует провести квалификационные соревнования таким образом, чтобы число отобранных в квалификационных соревнованиях и заявленных для участия игроков, освобожденных от квалификационных соревнований, вместе составило требуемое число мест.

3.6.1.2 Свободные места должны быть распределены насколько возможно равномерно повсюду в первом круге и помещены против рассеиваемых игроков в порядке классификации.

3.6.1.3 Игроки, прошедшие квалификационные соревнования, должны быть распределены жеребьевкой насколько возможно равномерно между половинами, четвертями, восьмыми, шестнадцатыми частями сетки соответственно.

3.6.2 Рассеивание по классификации

3.6.2.1 Игроки с наивысшими по классификации номерами, заявленные для участия в данном виде соревнований, должны быть рассеяны так, чтобы они не могли встретиться до заключительных кругов соревнований.

3.6.2.2 Число рассеиваемых игроков не должно превышать числа игроков, заявленных на первый круг.

3.6.2.3 Первый по классификации заявленный участник должен быть помещен на верх первой половины сетки, а второй по классификации – в низ второй половины сетки; все другие рассеиваемые участники должны быть распределены жребием на определенные места сетки следующим образом:

3.6.2.3.1 третий и четвертый по классификации участники должны быть распределены жребием между низом первой половины сетки и верхом второй ее половины;

3.6.2.3.2 с пятого по восьмой по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров четвертей сетки и верхними местами четных номеров ее четвертей;

3.6.2.3.3 с девятого по шестнадцатый по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров восьмых частей сетки и верхними местами четных номеров ее восьмых частей;

3.6.2.3.4 с семнадцатого по тридцать второй по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров шестнадцатых частей сетки и верхними местами четных номеров ее шестнадцатых частей.

3.6.2.4 В командных соревнованиях, проводимых по системе с выбыванием, право на рассеивание по классификации имеют только сильнейшие команды участвующих ассоциаций.

3.6.2.5 Рассеивание по классификации должно выполняться в порядке последнего классификационного списка, опубликованного ИТТФ, за исключением тех случаев:

3.6.2.5.1 когда все заявленные участники, имеющие право на рассеивание, представляют ассоциации, принадлежащие одной континентальной федерации, приоритет должен быть отдан последнему классификационному списку, опубликованному этой федерацией;

3.6.2.5.2 когда все заявленные участники, имеющие право на рассеивание, представляют одну и ту же ассоциацию, приоритет должен быть отдан последнему классификационному списку, опубликованному этой ассоциацией.

3.6.3 Рассеивание по представлению ассоциаций

3.6.3.1 Игроки и пары, выставляемые от одной ассоциации, должны быть, если возможно, разделены таким образом, чтобы они не могли встретиться между собой до заключительных кругов соревнования.

3.6.3.2 Ассоциации должны представлять список своих игроков и пар в порядке игровой силы, начиная с игроков, входящих в классификационный список (рейтинг-лист), используемый для рассеивания в порядке этого классификационного списка.

3.6.3.3 Первый и второй по классификации ассоциации должны быть жребием распределены в разные половины сетки, а третий и четвертый – в разные четверти сетки, не занятые первыми двумя.

3.6.3.4 Участники с пятого по восьмой по классификации ассоциации должны быть насколько возможно равномерно рассеяны в восьмых частях сетки, не занятых первыми четырьмя.

3.6.3.5 Каждый участник, классифицированный с девятого по шестнадцатое место – по возможности равномерно в шестнадцатых долях сетки, не занятых участником с более высоким местом в классификации, и так далее, пока все участники не займут свои места в сетке.

3.6.3.6 В мужских и женских парных соревнованиях пару, составленную из игроков от разных ассоциаций, следует считать парой той ассоциации, чей игрок выше в списке мировой классификации, или, если ни один из этих игроков не входит в данный список, принимают во внимание соответствующую континентальную классификацию; если ни один игрок не входит ни в мировую, ни в континентальную классификацию, пара рассматривается как пара той ассоциации, чья команда выше в мировой командной классификации.

3.6.3.7 В смешанных парных соревнованиях пара должна рассматриваться как пара той ассоциации, которой принадлежит игрок-мужчина.

3.6.3.8 Альтернативно, любая пара, составленная из игроков разных ассоциаций, может рассматриваться как пара, представляющая обе ассоциации.

3.6.3.9 В квалификационных соревнованиях участники одной и той же ассоциации численностью до количества квалификационных групп должны быть рассеяны жребием в разные группы таким образом, чтобы каждый участник квалификационных соревнований был распределен в соответствии с принципами пп. 3.6.3.3–3.6.3.5.

3.6.4 Изменения

3.6.4.1 Изменения в готовой сетке могут быть сделаны только с разрешения полномочного руководящего комитета и, где это уместно, с общего согласия представителей ассоциаций, прямо заинтересованных в этом.

3.6.4.2 Сетка может быть изменена, если только необходимо исправить ошибки и явные недоразумения, связанные с представлением и приемом за-

явок, корректировкой серьезного дисбаланса, как предусмотрено п. 3.6.5, а также включением дополнительных игроков или пар, как предусмотрено п. 3.6.6.

3.6.4.3 Никакие изменения, за исключением необходимого вычеркивания, не могут быть сделаны в сетке после того, как в данном виде соревнований начались встречи; в целях выполнения этого Предписания квалификационные соревнования могут рассматриваться как отдельный вид соревнований.

3.6.4.4 Ни один игрок не может быть вычеркнут из сетки без его разрешения, если только он не дисквалифицирован главным судьей; такое разрешение должно быть дано или игроком, если он присутствует, или уполномоченным им представителем, в случае его отсутствия.

3.6.4.5 Никакие изменения не могут быть сделаны в составе пары, если оба игрока присутствуют и в состоянии играть; основанием для изменений могут служить только травма, болезнь или отсутствие одного из игроков.

3.6.5 Повторная жеребьевка

3.6.5.1 Ни один участник не может быть перемещен с одного места сетки на другое, за исключением случаев, предусмотренных пп. 3.6.4.2, 3.6.4.5 и 3.6.5.2, когда необходимо устранить серьезный дисбаланс в данном виде соревнований; эту корректировку проводят, насколько это практически возможно, полной повторной жеребьевкой.

3.6.5.2 В исключительных случаях, когда дисбаланс является следствием отсутствия нескольких сеяных участников из этой же части сетки, остальные участники, подлежащие рассеиванию, могут быть перенумерованы в порядке классификации и повторной жеребьевкой распределены, по мере возможности, на сеяные места, принимая во внимание рассеивание по назначению ассоциаций.

3.6.6 Дополнения

3.6.6.1 Игроки, не включенные в первичную сетку, могут быть добавлены туда позднее по усмотрению полномочного руководящего комитета и по согласованию с главным судьей.

3.6.6.2 Любые вакансии в сеяных местах следует заполнять в первую очередь в порядке классификации жеребьевкой сильнейших дополнительных участников, остальные участники должны быть распределены жребием вначале среди вакансий, появление которых обусловлено отсутствием или дисквалификацией каких-либо игроков, а затем – среди свободных мест, но не против сеяных участников.

3.6.6.3 Участники, имевшие право на рассеивание по классификации при включении в первоначальную сетку, могут быть добавлены только в том случае, если в сетке имеется достаточно вакансий в сеяных местах.

3.7 Организация соревнований

3.7.1 Полномочия

3.7.1.1 При условии соблюдения Устава ITTF любая ассоциация может организовать или санкционировать проведение на своей территории открытых, ограниченных или турниров по приглашению, а также международных матчей.

3.7.1.2 В течение каждого сезона ассоциация может проводить один открытый взрослый турнир, один открытый юношеский турнир и один открытый турнир среди ветеранов, которые она организует как взрослый, юношеский или ветеранский открытый международный чемпионат данной ассоциации.

3.7.1.3 Игрок может принимать участие в таких открытых международных чемпионатах только с разрешения своей ассоциации, но отказ в выдаче такого разрешения должен быть обоснованным.

3.7.1.4 На международном ограниченном турнире или турнире по приглашению игрок из другой ассоциации, чем ассоциация, на чьей территории проводят турнир, может принять участие только с разрешения своей ассоциации, если не было дано общего разрешения ITTF или, если все игроки участвуют от одного континента, соответствующей континентальной федерации.

3.7.1.5 Игрок или команда не могут принимать участия в международных соревнованиях, если он/она дисквалифицирована его/ее ассоциацией или континентальной федерацией.

3.7.1.6 Никакие соревнования не могут носить титул "мировых" без разрешения ITTF или "континентальных" без разрешения соответствующей континентальной федерации.

3.7.2 Представительство

3.7.2.1 Представители от всех ассоциаций, чьи игроки принимают участие в открытых международных чемпионатах, имеют право присутствовать на жеребьевке и с ними должна быть проведена консультация по поводу любых изменений в сетке или любых других решений, прямо касающихся игроков, представляющих соответствующие ассоциации.

3.7.2.2 Ассоциация, принимающая участие в выездном (для нее) матче имеет право назначить, по меньшей мере, одного своего представителя в руководящий комитет любого международного матча в котором она принимает участие.

3.7.3 Заявки

3.7.3.1 Заявочные формы для участия в открытых международных чемпионатах должны быть высланы всем ассоциациям не позднее чем за два календарных месяца до дня начала соревнований и не позднее чем за один календарный месяц до даты окончания приема заявок.

3.7.3.2 Все заявки, поданные ассоциациями для участия в открытых турнирах, должны быть приняты, но организаторы имеют право поместить полученные заявки для участия в квалификационных соревнованиях; при решении о помещении заявок в квалификационные соревнования должны приниматься во

внимание соответствующие мировые и континентальные классификации и классификационный порядок, определенный в заявке соответствующей ассоциации.

3.7.4 Программа соревнований

3.7.4.1 Открытые международные чемпионаты должны включать в себя мужские одиночные, женские одиночные, мужские парные и женские парные соревнования; возможно включение смешанных парных и командных соревнований для команд, представляющих участвующие ассоциации.

3.7.4.2 На Чемпионатах мира игроки, участвующие в молодежных, юниорских и соревнованиях кадетов, должны соответственно быть моложе 21, 18 и 15 лет на 31-е декабря года, предшествующего году проведения соревнований; эти возрастные ограничения рекомендуются и для других соревнований в соответствующих возрастных категориях.

3.7.4.3 Рекомендуется проводить командные матчи на открытых международных чемпионатах по одной из систем, описанных в пункте 3.7.6; заявочная форма или приглашение на соревнования должны содержать описание системы проведения соревнований.

3.7.4.4 Соревнования в индивидуальных разрядах, как правило, должны проводиться по системе с выбыванием, но командные и квалификационные соревнования в индивидуальных разрядах могут проводиться как по системе с выбыванием, так и в группах по круговой системе.

3.7.5 Соревнования в группах

3.7.5.1 В соревнованиях в группах (по круговой системе) все участники группы должны сыграть друг с другом, при этом победителю присуждается 2 очка, проигравшему присуждается 1 очко и 0 очков присуждается за поражение по неявке или за незавершенный матч; по итогам соревнований места в группе определяются по количеству набранных очков.

3.7.5.2 Если два или более участника группы набрали одинаковое количество очков, их места относительно друг друга должны определяться исключительно по результатам встреч между ними на основании последовательного сравнения сначала количества набранных очков, затем сравнения соотношения выигранных индивидуальных встреч к проигранным; после этого принимают во внимание соотношение выигранных партий к проигранным партиям, а при равенстве и этих соотношений учитывают соотношение выигранных очков к проигранным (для командных соревнований). Для личных соревнований схема подсчета остается такой же, но без учета командного результата.

3.7.5.3 Если на любой стадии вычислений определено место одного или нескольких участников группы, в то время как показатели остальных участников равны, результаты матчей с участием игроков, чьи места в группе уже определены, должны быть исключены из дальнейших расчетов, проводимых в соответствии с процедурой, описанной в пунктах 3.7.5.1 и 3.7.5.2.

3.7.5.4 Если преимущество одного или нескольких игроков невозможно определить с помощью процедур, описанных в пунктах 3.7.5.1-3, тогда их положение относительно друг друга определяется жребием.

3.7.5.5 В квалификационных соревнованиях Чемпионатов мира, Олимпийских игр и открытых международных чемпионатов игроки должны быть посеяны в группы и их номера в группах должны присваиваться в нисходящем порядке в соответствии с их текущим мировым рейтингом, по возможности рассеивая представителей одной ассоциации по разным группам.

3.7.5.6 Если другой порядок проведения встреч не предусмотрен регламентом, при условии, что в следующий этап из группы выходит один участник, последний матч в группах должен проводиться между участником под номером 1 и участником под номером 2; если в следующий этап из группы выходит два участника, последний матч в группах должен проводиться между участником под номером 2 и участником под номером 3 и так далее.

3.7.6 Система проведения командных соревнований

3.7.6.1 На большинство из 5 встреч (5 одиночных встреч)

3.7.6.1.1 команда должна состоять из 3 игроков

3.7.6.1.2 порядок встреч должен быть следующим: “А” против “Х”, “В” против “У”, “С” против “Z”, “А” против “У”, “В” против “Х”.

3.7.6.2 На большинство из 5 встреч (4 одиночных и 1 парной):

3.7.6.2.1 команда должна состоять из 2, 3 или 4 игроков;

3.7.6.2.2 порядок встреч должен быть следующим: “А” против “Х”, “В” против “У”, парная игра, “А” против “У”, “В” против “Х”.

3.7.6.3 На большинство из 7 встреч (6 одиночных встреч и 1 парной):

3.7.6.3.1 команда должна состоять из 3,4 или 5 игроков;

3.7.6.3.2 порядок матчей должен быть следующим: “А” против “У”, “В” против “Х”, “С” против “Z”, парный матч, “А” против “Х”, “С” против “У”, “В” против “Z”.

3.7.6.4 На большинство из 9 встреч (9 одиночных встреч):

3.7.6.4.1 команда должна состоять из 3 игроков;

3.7.6.4.2 порядок матчей должен быть следующим: “А” против “Х”, “В” против “У”, “С” против “Z”, “В” против “Х”, “А” против “Z”, “С” против “У”, “В” против “Z”, “С” против “Х”, “А” против “У”.

3.7.7 Процедура командного матча

3.7.7.1 Все игроки должны быть выбраны из игроков, заявленных на данные соревнования.

3.7.7.2 До начала командного матча должна быть проведена жеребьевка права выбора расстановки игроков А, В, С или Х, У, Z и капитаны команд должны представить главному судье или его представителю список игроков своей команды, заявленных на данный матч с проставленной буквой напротив фамилии каждого игрока.

3.7.7.3 Игроков, участвующих в парной игре, не обязательно заявлять до конца одиночного матча, непосредственно предшествующего парной игре.

3.7.7.4 Командный матч заканчивается, когда одна из команд выигрывает большинство из возможных индивидуальных матчей.

3.7.8 Результаты

3.7.8.1 Ассоциация, принимающая соревнования, после окончания соревнований должна как можно быстрее, но не позднее чем через 7 дней, отправить в Секретариат ИТТФ и в секретариат соответствующей континентальной федерации детальные результаты соревнований, включая счет по партиям, международных матчей, всех кругов континентальных и открытых международных чемпионатов и финальных кругов национальных чемпионатов.

3.8 Международная юрисдикция

3.8.1 Юрисдикция для Олимпийских игр регулируется отдельно Положением (см. пункт 4.3.1 Handbook ИТТФ).

3.8.2 Игрок должен считаться представляющим ассоциацию, если эта ассоциация заявляет его как своего игрока, и он последовательно участвует в соревнованиях, перечисленных в пункте 3.1.2.3, кроме личных соревнований на открытых международных чемпионатах.

3.8.3 Игрок может представлять ассоциацию, если он является гражданином страны, в которой данная ассоциация имеет юрисдикцию, кроме случаев, когда игрок законно представлял ассоциацию, не имея соответствующего гражданства до 1 сентября 2004 года в соответствии с предыдущей редакцией правил он может сохранить данную юрисдикцию.

3.8.3.1 В случае если игроки, представляющие несколько ассоциаций, имеют одно и то же гражданство, игрок может представлять одну из этих ассоциаций, только если он родился на территории этой ассоциации, либо постоянно проживает на территории, контролируемой этой ассоциацией.

3.8.3.2 Игрок, который может представлять более чем одну ассоциацию, должен иметь право выбрать, какую из этих ассоциаций он будет представлять.

3.8.4 Игрок может представлять континентальную федерацию (см. п. 1.17.1 Handbook ИТТФ) на соревнованиях, в которых участвуют команды континентов, только если он имеет право представлять ассоциацию, являющуюся членом соответствующей континентальной федерации в соответствии с пунктом 3.8.3.

3.8.5 Игрок не может представлять различные ассоциации в течение трех лет.

3.8.6 Ассоциация может заявить игрока, находящегося под ее юрисдикцией (см. п. 1.20 Handbook ИТТФ) для участия в личных соревнованиях открытых международных чемпионатов, которые могут входить в мировой календарь ИТТФ, но это не дает игроку права представлять эту ассоциацию в соответствии с пунктом 3.8.2.

3.8.7 Игрок или его ассоциация должны по требованию главного судьи предъявить доказательства прав конкретного игрока представлять данную ассоциацию.

3.8.8 Любой запрос или протест по поводу юрисдикции должен быть адресован в комиссию по юрисдикции, состоящую из исполнительного комитета, руководителей комитетов по правилам и рейтингу и главы комиссии по спортсменам, чье решение будет окончательным.

4.4. Организация и судейство российских соревнований

4.1. Организация соревнований

Вопросы организации и судейства международных соревнований уровня Олимпийских игр, Чемпионатов мира, Чемпионатов континентов, открытых чемпионатов стран, объединенных под общим названием Про-тур, и др. регламентируются отдельными Положениями, разработанными ИТТФ, поэтому в данном разделе издания Правил сделан акцент на внутрirosсийские соревнования.

4.1.1 Решение общих организационных вопросов предусматривает обеспечение необходимых документов и материалов:

- Положение о соревнованиях (разрабатывается федерацией и утверждается вышестоящим органом);
- смета затрат (составляется с учетом нормативов Росспорта и взносов спонсоров);
- наградная атрибутика (согласно Положению);
- мячи (количество определяют из расчета – один мяч на встречу из пяти партий);
- рейтинг ФНТР (действующий на текущий период);
- бланки технической документации;
- письмо на аренду спортивных сооружений.

4.1.1.1 Сформированный из представителей местной исполнительной власти, орг. комитет соревнований решает конкретные вопросы обеспечения участников, представителей, тренеров и судей:

- встречей на вокзалах, в аэропортах и др. транспортных точках на местах;
- благоустроенным жильем по доступным ценам;
- качественным питанием по умеренным ценам на все дни соревнований;
- транспортом от места проживания до спортзала и обратно с учетом расписания игр;
- обратными билетами на выезд после завершения соревнований.

4.1.1.2 По возможности, орг. комитету следует обеспечить:

- выпуск рекламных афиш, плакатов, программы соревнований, пропусков на арену, памятных значков, медалей, вымпелов и т.д.;
- церемонию открытия соревнований и награждения победителей и призеров, с приглашением артистов, почетных гостей и спонсоров, с подъемом и спуском государственного флага РФ;
- культурную программу для спортсменов, тренеров-представителей и судей в свободное от игр время;
- работу СМИ местного и федерального уровня, включая телевидение.

4.1.2 При подготовке мест соревнований необходимо проверить игровое оборудование, инвентарь, игровые площадки и пол на соответствие Правилам:

4.1.2.1 проконтролировать комплектность оборудования и инвентаря в соответствии с п. 3.2.3.2;

4.1.2.2 необходимое количество игровых столов определяют с учетом:

- количества календарных дней, отведенных на проведение соревнований;
- общего количества встреч, в зависимости от системы проведения соревнований и возрастной категории (количество встреч в день для младших юношей – 8, на большинство из пяти партий и по 4 – в утреннюю и в вечернюю смены)

количество встреч в соревнованиях по круговой системе определяют по формуле: $N \times (N - 1) : 2$, где N – количество участников в группе

количество встреч в соревнованиях с выбыванием и розыгрышем всех мест:

Количество участников 8, 16, 32, 64

Система с выбыванием после первого поражения 7, 15, 31, 63

Система с выбыванием после двух поражений и розыгрышем всех мест 14, 38, 94, 222

Прогрессивная система с выбыванием и розыгрышем всех мест 20, 32, 80, 192

- количества игровых часов в один день (окончание игр в соревнованиях младших юношей не позже 21 часа);

- продолжительности одной встречи, которую рассчитывают исходя из среднестатистических данных (25 мин на встречу из пяти партий, 45 мин – из семи);

4.1.2.3 количество другого оборудования и инвентаря определяют с учетом расчетного количества игровых столов, принимая во внимание, что в комплекте с игровым столом должны быть: сетка, бортики, судейский столик со счетчиком (или два – для судьи ассистента), две подставки для полотенец, стулья;

4.1.2.4 допустимо использование игровых площадок с уменьшенными размерами (при высоте от пола до ближайших светильников или потолка не менее 4 м):

- длина 12 м и ширина 6 м – для всероссийских соревнований;
- длина 10,5 м и ширина 5 м – для региональных соревнований;
- длина 9 м и ширина 4,5 м – для местных соревнований.

4.1.3 Необходимо также подготовить вспомогательные помещения в спорткомплексе:

- раздевалки с душевыми кабинами для спортсменов и спортсменок отдельно;

- комнаты отдыха для судей;

- помещения для работы судейской коллегии (отдельно для главного судьи, главного секретаря, секретариата);

- конференц-зал для совместной работы судей и тренеров-представителей во время проведения жеребьевок (или проведения брифинга судей);

- пресс-центр;
- кабинет врача.

4.1.4. В игровом зале:

- установить стол главной судейской коллегии (ГСК) и разместить на нем табличку «Главная судейская коллегия»;
- предусмотреть стол врача или медсестры и разместить на нем табличку «Врач» или опознавательный знак «красный крест»;
- обеспечить температуру в игровом зале не ниже + 15 °С и не выше + 30 °С.

4.1.5. Организовать оперативную информацию для участников и зрителей:

- радиофицировать игровой зал и вспомогательные помещения спорт-комплекса;
- обеспечить телефонной или радиосвязью главного судью, главного секретаря, судью-информатора и секретариат;
- разместить в фойе и игровом зале информационные щиты для вывешивания текущей информации о ходе соревнований, расписание игр, расписание маршрутов автотранспорта и др. полезной информации.

4.1.6. Обеспечить дежурство служб по электроснабжению, отоплению, вентиляции, связи, уборке помещений, противопожарной безопасности и охране правопорядка

4.2. Судейство соревнований

4.2.1. Соревнования проводит судейская коллегия, в состав которой входят: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, заместители главного секретаря, судьи-диспетчеры, судьи-секретари, ведущие судьи, судьи-ассистенты, судьи-счетчики, судья-информатор, врач, комендант, комиссар (технический делегат).

4.2.2. Главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи и главного секретаря, врач (на правах заместителя главного судьи) – составляют Главную Судейскую Коллегию (ГСК).

4.2.3. Персональный состав ГСК на всероссийских и международных соревнованиях, проводимых на территории РФ, утверждается Комитетом судей и рефери ФНТР.

4.2.3.1 В составе ГСК должно быть:

- на всероссийских соревнованиях – не менее 50 % международных арбитров и судей высшей национальной категории;
- на региональных соревнованиях – не менее 50 % судей республиканской категории и выше;

- на местных соревнованиях – не менее 50 % судей первой категории и выше.

4.2.4. Возраст ведущих судей на основных всероссийских соревнованиях должен быть не менее:

- 15 лет для соревнований юношей;
- 16 лет для соревнований юниоров;
- 17 лет для молодежных соревнований;
- 18 лет для соревнований взрослых спортсменов.

4.2.5. Каждый судья обязан иметь нагрудный судейский значок и именное судейское удостоверение или сертификат, соответствующие его судейской категории, а также судейскую эмблему, соответствующую его функциональным обязанностям на данном соревновании.

4.2.6. Форма одежды судьи включает в себя: костюм темного цвета (пиджак и брюки), рубашку (с отложным воротником), темный галстук, сменную обувь (легкие туфли или кроссовки с подошвой, не оставляющей следов).

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

4.2.6.2. на международных соревнованиях судья обязан иметь униформу: темно-синий пиджак, брюки цвета хаки, голубую рубашку, красный галстук, черные туфли или спортивную обувь черного цвета, черный ремень с маленькой пряжкой.

4.2.7. Главный судья

4.2.7.1 назначенный для любых соревнований главный судья (имя и местонахождение которого должны быть известны всем участникам соревнований) отвечает за проведение соревнований в целом, а в частности – см. п. 3.3.1.

4.2.7.2 Главный судья обязан:

- осуществлять контроль подготовки мест соревнований;
- проверять оснащение необходимым оборудованием помещений для работы судейской коллегии и мест для обслуживания участников;
- докладывать в случае неподготовленности мест соревнований или неблагоприятных условий их проведения представителю орг. комитета для оперативного решения вопросов;
- распределять обязанности между судьями – руководить работой судейской коллегии;
- контролировать порядок своевременного выхода участников для встречи и следить за соблюдением расписания игр;
- обеспечивать участников, зрителей и представителей СМИ информацией о ходе соревнований и их результатах;
- представлять отчет в организацию, проводящую соревнования, и дать оценку работы судей.

4.2.7.3 распоряжения главного судьи обязательны для всего состава судейской коллегии, тренеров-представителей и участников.

4.2.7.4 Главным судьей соревнований не может быть назначен тренер, имеющий судейскую категорию, чьи воспитанники принимают участие в данном турнире.

4.2.8. Заместитель главного судьи

4.2.8.1 Заместители главного судьи отвечают за проведение соревнований на порученных им участках (по работе с судьями, по обеспечению порядка в зале, по организации церемоний открытия соревнований и награждения победителей, по предоставлению своевременной информации, по соблюдению расписания, по контролю диспетчерской работы и т.д.).

4.2.9. Главный секретарь

4.2.9.1. Главный секретарь обязан:

- проверить правильность оформления заявок;
- подготовить и обеспечить проведение жеребьевки;
- составить и довести до сведения тренеров-представителей расписание встреч, утвержденное главным судьей;
- вести протоколы заседаний главной судейской коллегии;
- оформлять распоряжения и решения главной судейской коллегии;
- принимать протесты и докладывать о них главному судье;
- оформлять протоколы и всю техническую документацию соревнований по установленным формам и образцам;
- обеспечивать своевременное внесение результатов встреч в информационные материалы о ходе соревнований;
- проверить наградную атрибутику;
- обеспечить занесение результатов встреч в личные карточки и классификационные билеты участников (по их просьбе);
- своевременно подготовить отчет главной судейской коллегии о соревнованиях по установленной форме;
- руководить работой подчиненных ему судей-секретарей и персоналом секретариата.

4.2.10 Заместитель главного секретаря

4.2.10.1 Заместители главного секретаря отвечают за своевременное оформление текущей документации на порученных им участках.

4.2.11. Судья-секретарь

4.2.11.1 Судья-секретарь работает под руководством главного секретаря и его заместителей на вверенных ему участках.

4.2.11.2 В его обязанности входит:

- подготовка протоколов перед началом соревнований;
- проверка правильности оформления заполненных протоколов;
- подготовка наградной атрибутики для церемонии награждения;

- оформление информационных стендов текущими результатами;
- подготовка отчетной документации.

4.2.12 Судья-диспетчер

4.2.12.1 Судья-диспетчер работает под руководством главного судьи или его заместителя и отвечает за:

- ведение и оформление протоколов личных и командных соревнований непосредственно в игровом зале, по ходу соревнований, на порученном ему участке (не более четырех игровых столов), а также оформляет другую необходимую документацию;
- в командных соревнованиях перед началом каждого матча, судья-диспетчер вместе с капитанами (представителями) команд с помощью жребия определяет право выбора расстановки игроков согласно протокола матча; при неявке капитана (представителя) одной команды в указанный срок право выбора расстановки предоставляют капитану (представителю), прибывшему вовремя, а для другой команды судья-диспетчер определяет расстановку по ее заявке;
- если к указанному сроку не прибыли оба капитана (представителя), судья-диспетчер самостоятельно определяет расстановку по их заявкам.

4.2.13 Ведущий судья

4.2.13.1 Ведущего судью назначают во всех видах соревнований для проведения каждой отдельной встречи, и он контролирует игру на всем ее протяжении.

4.2.13.2 Ведущий судья обязан сидеть (или стоять при проведении парной встречи) в 2–3 м от игрового стола по линии сетки и только он полномочен решать вопросы, указанные в пп. 3.3.2.3, 3.3.2.5, 3.3.2.8.

4.2.13.3 Проведение ведущим судьей встречи регламентировано в пп. 3.4, 3.5.

4.2.13.4 Конкретные действия и жесты ведущего судьи в определенных игровых ситуациях также регламентированы (см. Приложение 14).

4.2.13.5 Решение ведущего судьи по факту игры является окончательным.

4.2.14 Судья-ассистент

4.2.14.1 В помощь ведущему судье во всех видах соревнований назначают судью-ассистента, который должен сидеть напротив ведущего судьи (с другой стороны игрового стола) по линии сетки и он полномочен решать вопросы, указанные в пп. 3.3.2.4–3.3.2.7.

4.2.14.2 Конкретные действия и жесты судьи-ассистента в определенных игровых ситуациях также регламентированы (см. Приложение 14).

4.2.14.3 Решение, принятое судьей-ассистентом в пределах его полномочий, является окончательным.

4.2.15 Судья-счетчик ударов

4.2.15.1 Судья-счетчик ударов назначается главным судьей или его заместителем для обслуживания одиночных (парных) встреч, в которых введено правило ускорения игры;

4.2.15.2 в его обязанности входит громко считать удары принимающего игрока (пары) от одного до тринадцати;

4.2.15.3 он должен стоять сбоку от столика судьи-ассистента.

4.2.16 Врач

4.2.16.1 врач соревнований входит в состав главной судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинским вопросам и он обязан:

- проверить наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям;
- проконтролировать соответствие состояния места проведения соревнований, уровня размещения игроков, тренеров и судей санитарно-гигиеническим нормам, действующим в текущий период;
- оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;
- давать заключение о состоянии здоровья спортсменов и способности их продолжать соревнования

4.2.17 Судья-информатор

4.2.17.1 Судью-информатора назначают для информирования участников и зрителей о ходе соревнований, и он обязан:

- быть в постоянном контакте с проводящей организацией с целью получения необходимой информации об игроках (дату рождения, имя и фамилию личного тренера, лучшие результаты);
- заблаговременно получить в секретариате список участников и собрать сведения о них (место в классификации ФНТР, Европы, мира и т.д.);
- знакомить зрителей с участниками, сообщать результаты соревнований;
- вести общую информацию о ходе соревнований;
- принимать участие в подготовке и проведении церемонии открытия соревнований и награждения победителей и призеров соревнований.

4.2.17.2 Судья-информатор может делать объявления и давать информацию представителям СМИ и различных организаций только с разрешения главного судьи или его заместителя.

4.2.18 Комендант

4.2.18.1 комендант соревнований подчиняется главному судье или его заместителю и отвечает за:

- своевременную подготовку и художественное оформление мест соревнований;
- подготовку помещений для обслуживания участников и работы судейской коллегии;
- прием участников и зрителей; порядок во время проведения соревнований.

4.2.18.2 комендант соревнований обеспечивает:

- игровые площадки соответствующим оборудованием и инвентарем;
- работу обслуживающего персонала;
- радиофикацию мест соревнований;
- вспомогательные помещения всем необходимым;
- игровой зал световым табло (где это возможно) и информационными щитами;
- техническую подготовку церемонии открытия соревнований и награждения победителей и призеров соревнований.

4.2.19 Комиссар (технический делегат)

4.2.19.1 Комиссар соревнований (технический делегат) назначается ФНТР из состава судейского корпуса и выполняет следующие функции:

- консультирует представителей организации, проводящей соревнования, по вопросам подготовки мест соревнований в соответствии с нормами и требованиями Правил;
- оценивает степень готовности мест проведения соревнований, инфраструктуры и всех служб к началу соревнований;
- контролирует работу должностных лиц (орг. комитета, судейской коллегии и т.д.);
- при оценке работы судей заполняет специальную форму (см. приложение 15);
- определяет уровень проведения соревнований и дает оценку работы всем службам и конкретным исполнителям;
- пишет отчет о соревнованиях в ФНТР.

4.2.19.2 на крупных международных турнирах роль комиссара выполняет «супервайзер», назначаемый ИТТФ.

4.2.20 Подготовка к работе судейской коллегии

Для правильной и плодотворной работы судейской коллегии необходимо:

4.2.20.1 перед началом соревнований определить персональный состав ГСК и сформировать количественный состав судейской коллегии, исходя из ранга соревнований, количества столов, запланированной продолжительности соревнований и руководствуясь расчетом:

- 1 главный судья;
- 1 главный секретарь;
- 1 комиссар (технический делегат);
- 1 зам. главного судьи по работе в зале на 6 столов;
- 1 зам. главного судьи по работе с судьями;
- 1 зам. главного судьи по оборудованию;
- 1 зам. главного судьи по открытию и награждению;
- 1 зам. главного судьи по медицинскому обслуживанию (врач);
- 1 зам. главного секретаря на 6 столов;
- 1 судья-информатор;
- 1 судья-секретарь на 4 стола;

- 1 судья-диспетчер на 4 стола;
- 3 судьи на 1 стол (включая ведущего судью, судью-ассистента и судью-счетчика ударов);

При проведении соревнований в две смены (утром и вечером) и продолжительности смены более 5 часов количество судей удваивается (или в два раза увеличивается их заработная плата).

4.2.20.2 Если перед началом соревнований не перечисляются средства за аренду спортсооружений, то при составлении сметы соревнований в нее включают:

- коменданта;
- художника;
- оператора персонального компьютера;
- обслуживающий персонал (1 человек на 3 стола).

4.2.20.3 Накануне соревнований следует:

- провести совещание судейской коллегии (брифинг), где познакомить судей с составом ГСК, с требованиями главного судьи на данных соревнованиях, показать служебные и вспомогательные помещения, комнату отдыха для судей;

- на этом брифинге можно провести семинар для судей (с практическими занятиями со счетчиком, учебой правильному заполнению протоколов, которые будут использоваться на данных соревнованиях);

- выдать судьям аккредитацию, другую полезную документацию (например, списки участников, перечень разрешенных накладок) и атрибутику;

- спланировать работу судейских бригад и составить расписание их работы по сменам;

- подготовить необходимые материалы, оборудование и принадлежности для работы секретаря

5. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ВО ВСЕМ МИРЕ

На сегодняшний день настольный теннис можно считать одним из самых распространенных профессиональных видов спорта, ведь для того, чтобы им заниматься не требуется большого количества финансовых затрат. Популяризацией настольного тенниса, а также организацией самых крупных международных и континентальных соревнований занимается Международная федерация настольного тенниса (ИТФ). В последние десятилетия все более явственно проявляется господство азиатских спортсменов, в особенности представителей Китая. И если в мужском настольном теннисе некоторые европейцы (Самсонов, Болль, Овчаров) способны конкурировать с азиатами, то в женском доминирование оных не вызывает сомнения.

Настольным теннисом сегодня профессионально занимаются на всех континентах – 207 стран (на 2009 год) входят в ИТФ. Особой популярностью настольный теннис пользуется в Азии, где проживают около 4 миллиардов человек.

Начиная с 1970-х годов в женском настольном теннисе безоговорочно доминируют китайские спортсменки. Так, с 1975 года женская сборная Китая всего один раз проигрывала чемпионат мира в командном зачете (в 1991 году объединенной сборной Кореи). В современном мужском настольном теннисе доминирование китайских теннисистов также очень велико. Вообще, на последних 8 чемпионатах мира (1995–2009) из 40 разыгранных золотых медалей лишь 2 достались не китайцам – в мужском одиночном разряде в 1997 году победил швед Ян-Уве Вальднер, а в 2003 году – австриец Вернер Шлагер.

На Олимпийских играх с 1988 года из 24 разыгранных золотых медалей китайцы выиграли 20, еще три выиграли представители Республики Кореи (из европейцев единственным олимпийским чемпионом является Ян-Уве Вальднер). На Олимпийских играх в Пекине китайцы заняли весь пьедестал в мужском и женском одиночных разрядах, а также победили в мужском и женском командном первенстве.

Китайские игроки распространились по всему миру и играют, сменив гражданство, в сборных командах многих стран. Настольный теннис популярен и в Европе – на 2008 год 57 стран-участниц входят в Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ). Сегодня более чем 40 миллионов игроков ежегодно принимают участие в официальных турнирах на всех континентах. Чемпионаты мира по настольному теннису превратились в огромные форумы, где одновременно выступают более 170 команд мужчин и женщин.

Чемпионаты мира ветеранов настольного тенниса, которые проводятся раз в два года, собирают более 3000 спортсменов – это сотни теннисных столов, установленных под одной крышей. Возрастные категории ветеранских соревнований: 40–49 лет, 50–59 лет, 60–64 года, 65–69 лет, 70–74 года, 75–79 лет, 80–84 года и старше 85 лет. Всё новое, что появляется в нашем окружении, будь то идеология, искусство или спорт имеет способность привлекать к себе. Да настолько, что порой вся страна поет одну и ту же песню или играет «всем ми-

ром» в какую-нибудь игру. Подобный бум произошел в свое время и в России, по поводу рождения новой игры – «пинг-понг». Вся страна с такой страстью и азартом играла в эту игру, что данное явление напоминало просто массовую теннисную лихорадку.

Возник же первый игровой опыт в России в 19-м веке. Простые люди играли практически везде. В любой комнате жилого дома, в подсобках, на чердаках и даже в подвалах. Интеллигенция таких больших городов как Петербург и Москва, всё больше играла на открытых площадях. А так как игра в Россию пришла из Европы и там для этого развлечения были созданы специальные клубы. То русские аристократы, следуя примеру англичан, также организовали любительские клубы для данного спортивного развлечения. Это было очень удобно, особенно осенью и зимой, когда на улице было невозможно вдоволь насладиться метанием мячика. Поначалу игровым полем был пол, затем два стола, между которыми был пролет. Впоследствии столы придвинули друг к другу, и теперь их разделяла сетка. Это тот вариант, каким мы знаем теннис сегодня. Особых правил игры на то время не существовало, играли всё больше из-за развлечения. Но сама техника и снаряжение проходили этапы усовершенствования. Менялась конструкция стола, высота сетки, начинка мячика и ракетки. И конечно со временем был принят счет для соревнований и определены правила игры. Пик популярности тенниса в России приходится на 30-е годы, в это время играли все и везде. Дети в школах, студенты в вузах, рабочие на производствах во время обеда. После войны, развитие настольного тенниса в России приобрело стремительный характер. Так в 1945 году, в Москве, сформирована профессиональная секция при комитете по физкультуре и спорту. А в 1946 году прошел первый матч, в котором принимали участие сборные команды Москвы. Всё больше организовывалось секций по настольному теннису, проводились различные турниры и как результат, рождение советских чемпионов в этом виде.

В наш современный век теннис не утратил своей популярности. Он остается одним из любимых и увлекательных видов спорта на территории России, Европы и других континентов.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Амелин, А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашин. – М. : Азбука спорта, 1985.

Амелин, А.Н. Современный настольный теннис / А.Н. Амелин. – М., 1982.

Амелин, Л.Н. Настольный теннис для всех / Л.Н. Амелин, В.А. Пашин. – М. : ФИС, 2005.

Байгулоев, Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романов. – М., 1999.

Барчукова, Г.В. Методические рекомендации по тактической подготовке игроков в настольном теннисе / Г.В. Барчукова. – М., 1983.

Барчукова, Г.В. Настольный теннис в вузе : учеб. пособие для студентов не физкультур. вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М., 2002.

Барчукова, Г.В. Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Г.В. Барчукова, В.Н. Волков. – М., 1982.

Барчукова, Г.В. Техничко-тактическое мастерство в настольном теннисе и пути его формирования: лекция для студентов и слушателей ФПК РГАФК / Г.В. Барчукова. – М., 1996.

Володина, В.С. Основы теории и методики физического воспитания / В.С. Володина. – Минусинск, 1991.

Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матыцин. – М., 2001.

Серова, Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. – СПб., 2001.

Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой / Л.К. Серова. – Л., 1989.

Шестеркин, О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук / О.Н. Шестеркин. – М. : РГАФК, 2000.

<http://bebinca.ru/blog/?p=2810> мальчик и девочка с ракеткой.

<http://sport-lessons.com/other/page/3>.

http://nastolnitenis.com/Federaciya_tennisa/16.html.

<http://www.animalfair.com/home/wendy-serena-williams-raise-money>.

[ttsport.ru>rabota-nog...nom-tennise---obuchenie...](http://ttsport.ru/rabota-nog...nom-tennise---obuchenie...)

nastennis.blogspot.com.

uzhttf.ucoz.ru>publ/istorija_nastolnogo_tennisa/1...

difgames.ucoz.ru>publ/nastolnyj_tennis/1-1-0-4.

sportfamily.ru>sports/individual/ping_pong.

[ru.wikipedia.org>wiki/четверо за столом](http://ru.wikipedia.org>wiki/четверо_за_столом).

http://def.kondopoga.ru/2009/05/29/kirill_skachkov__kirill_skachkov.html

Кирилл Скачков.

<http://www.party2go.ru/atrakcion/sport/pingpong/foto0b.htm> развлечение.

Учебное издание

Методика обучения технике игры в настольный теннис и ее совершенствование

Учебное пособие для студентов высших учебных заведений

Авторы-составители

Черкашин Александр Витальевич

Изотова Инга Игоревна

Малёванный Андрей Александрович

Семёнов Леонид Владимирович

Черкашина Елена Владимировна

Чмаркова Елена Гиравьевна

Якимов Константин Викторович

Издается в авторской редакции

ИД № 06318 от 26.11.01.

Подписано в пользование 14.06.18.

Издательство Байкальского государственного университета.

664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11.

<http://bgu.ru>.