



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Гомельский государственный технический  
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**КОМПЛЕКС ТЕХНИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ У СТОЛА  
ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ  
ТЕННИСОМ**

**ПОСОБИЕ  
для студентов всех специальностей  
дневной формы обучения**

Гомель 2018

УДК 796.386(075.8)  
ББК 75.12я73  
К63

*Рекомендовано научно-методическим советом  
факультета автоматизированных и информационных систем  
ГГТУ им. П. О. Сухого (протокол № 11 от 27.06.2017 г.)*

Составители: *О. А. Науменко, Д. А. Плешкунов, Г. И. Медведева*

Рецензент: доц. каф. «Физическое воспитание и спорт» БГЭУ ПК канд. пед. наук  
*С. С. Кветинский*

К63 **Комплекс** технических упражнений у стола для совершенствования студентов-спортсменов, занимающихся настольным теннисом : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: О. А. Науменко, Д. А. Плешкунов, Г. И. Медведева. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2018. – 26 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.

Изложены теоретические и практические методы тренировки игроков в настольный теннис. Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.386(075.8)  
ББК 75.12я73

© Учреждение образования «Гомельский  
государственный технический университет  
имени П. О. Сухого», 2018

## Введение

Данное пособие направлено на совершенствование учебно – тренировочного процесса. Целью пособия является углубления изложения теоретических и практических методов тренировки игроков в настольный теннис.

Работа изложена в двух разделах: теоретические знания и практические умения.

В первом разделе студент спортсмен, занимающийся настольным теннисом получает теоретические знания, где рассмотрены последние изменения в правилах игры, виды соревнований, изложены требования к игрокам, права и обязанности теннисиста.

Второй раздел содержит комплекс технических упражнений (схем) у стола, направленный для совершенствования своего мастерства. Пособие раскрывает студентам занимающийся настольным теннисом, что это одна из технически сложных спортивных игр. Современную игру характеризуют большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры. Теннисист должен стремиться постоянно, создавать выгодные для себя тактические ситуации, но, так как соперник ставит перед собой аналогичные задачи, в каждом поединке неизбежно завязывается напряженная психологическая борьба за создание выгодных и неожиданных моментов для решительного и умелого применения задуманного или внезапно избранного действия или тактической комбинации. Такое единоборство неизбежно сопровождается активным проявлением инициативы, настойчивости, самообладания, выдержки, решительности, смелости и воли в достижении поставленной задачи. Поэтому систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию многих необходимых волевых и моральных качеств, что имеет важное воспитательное значение.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В студенческом мире держит высокую планку. На универсиаде студенты демонстрируют высокие результаты, и многие спортсмены студенты играют за свои национальные сборные.

# 1. ГЛАВА ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Последние главные изменения в международных Правилах:

1 октября 2000года – ограничить соотношение высоты шипов к их диаметру (не более 1.1)

1 октября 2000года – изменить диаметр мяча 38мм на 40 мм

1 сентября 2001 года – каждая партия играется до 11-ти очков, переход подачи производить после 2 очков

1 сентября 2002 года - при подаче нельзя закрывать мяч от соперника

1 сентября 2008 года - запрет на использование вредных клеев и растворителей

1 октября 2016 года - разрешить советы в любое время матча, за исключением периода, когда мяч находится в игре

( в середине 2017 года – реформируется личная встреча спортсменов, игра с 7-ми партий до 4-х побед, в случае 3:3 по партиям, 7-ая встреча играется до 7-ми очков, каждая партия играется до 11очков; на каждую встречу отведено 24 минуты)

## *1. Виды соревнований*

Соревнования по настольному теннису подразделяются:

личные – результаты засчитывают каждому участнику отдельно;

командные – результаты отдельных участников команды засчитывают команде;

лично-командные, т.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде;

командно- личные, т.е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде и отдельно каждому участнику.

Каждый вид личных соревнований может состоять из:

одиночных встреч: мужских, женских;

парных встреч: мужских, женских, смешанных.

Виды соревнований определяют Положением о соревнованиях.

## 2. Участники соревнований

Возраст участников определяют по году рождения. Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

младшая юношеская (мальчики, девочки)- 12 лет и младше (мини-кадеты);

старшая юношеская (юноши, девушки)- 15 лет и младше (кадеты);

юниоры (юноши, девушки)- 18 лет и младше;

молодежь (юноши, девушки)- 21 год и младше;

взрослые (мужчины, женщины) – 21 год и старше;

ветераны (мужчины, женщины) – 40 лет и старше.

### Допуск к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускают спортсменов, получивших разрешение врача. Разрешение врача отмечают в представленном спортивной организацией именном списке (заявочный лист) по установленной форме (обязательна подпись врача и печать напротив каждой фамилии участника).

### Права и обязанности участника соревнований

Участник соревнований имеет право:

выбрать один мяч из несколько предложенных ведущем судьей для проведения встречи; тип/марку мяча определяют Положением о соревнованиях;

проводить непосредственно перед началом встречи разминку на игровом столе продолжительностью не более 2 минут;

обратиться к ведущему судье до начала розыгрыша следующего очка за разъяснением или с просьбой;

обратиться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях – самому, 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, чтобы обтереться полотенцем после каждых 6 очков; при смене сторон в решающей партии;

взять один перерыв длительностью до 1 минуты после любой завершающей партии встречи;

взять один тайм-аут длительностью до 1 минуты в любой минуты в течении индивидуальной (парной) встречи между розыгрышами очка;

взять перерыв длительностью до 5 минут для отдыха между встречами, которые следуют подряд;

получать советы в любое время матча за исключением периода, когда мяч находится в игре;

покидать игровую площадку, пока мяч в игре, а также для возвращения мяча на игровую площадку после розыгрыша (под наблюдением судьи);

заменить свою ракетку во время встречи, но только в том случае, если она случайно повреждена так сильно, что ею нельзя пользоваться;

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

присутствовать при проверке своей ракетки, взятой на контроль (тестирование ракетки).

Участник соревнований обязан:

знать и соблюдать Правила, Положение о соревнованиях, расписание встреч;

выступать в опрятной, чистой спортивной одежде, соответствующей требованиям;

провести все предусмотренные расписанием встречи;

вести игру в полную силу, не допуская умышленного проигрыша отдельных очков, партий или встреч; за нежелание вести борьбу участник может быть дисквалифицирован главным судьей на одну встречу или на всё соревнование;

на протяжении всей встречи оставаться внутри или вблизи игровой площадки; во время перерывов между партиями и при тайм-ауте - оставаться в пределах 3 метров от игровой площадки под наблюдением судьи;

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 игроку засчитывают поражение. При этом в незавершённой партии командных соревнований сопернику добавляют количество очков, необходимое для выигрыша данной партии, следующие несыгранные партии этой встречи запи-

сывают со счетом 11:0 в пользу соперника. В личных соревнованиях - поражение по неявке;

перед началом встречи и, когда бы в ходе встречи ни сменил свою ракетку, показать ракетку своему сопернику и ведущему судье и позволить им осмотреть её;

оставлять на игровом столе свою ракетку во время перерывов между партиями и при тайм-ауте;

поблагодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей, контролировавших встречу;

быть в составе команды при построении перед началом командной встречи и после её окончания для взаимного приветствия, если это предусмотрено Положением о соревнованиях;

в личных соревнованиях участник обязан заранее представить судье своего советчика, назвав его имя и фамилию.

В случае опоздания участника на назначенную по расписанию встречу на 5 минут ему следует засчитать поражение по неявке.

Участник, не явившийся на встречу или отказавшийся от продолжения соревнований без уважительной причины, может быть дисквалифицирован главным судьёй.

Участнику запрещено:

вступать в пререкания с судьями, соперниками и зрителями;

преднамеренно затягивать игру (длительным и несвоевременным обтиранием полотенцем; умышленным повреждением мяча, умышленным выбиванием мяча за пределы игровой площадки; постукиванием мячом перед подачей по столу, полу, ракетке; вытиранием рук о стол или ограждение и другими способами.);

оказывать (любым способом) влияние на принятие судьёй решения по результату розыгрыша;

повреждать или преднамеренно наносить удары (чем угодно) по оборудованию (столу, сетке, ограждению), а также любому спортивному имуществу;

действовать неуважительно (выражениями или жестами, громкими возгласами или комментариями к игре, бросанием ракетки и т.п.) по отношению к сопернику, официальным лицам, зрителям;

намеренно мешать (любыми действиями) проведению других встреч.

### Одежда участника

Игровая одежда, как правило, должна состоять из спортивной рубашки с короткими рукавами или без рукавов и шорт или юбки, либо цельного спортивного комбинезона, носков и игровой обуви; другие предметы, например тренировочный костюм или часть его можно носить во время игры только с разрешения главного судьи.

Основной цвет рубашки, шорт или юбки, кроме цвета воротника и рукавов, должен чётко отличаться от цвета игрового мяча.

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

На республиканских соревнованиях на спине игровой рубашки может располагаться надпись с фамилией спортсмена.

### Представитель, тренер, капитан команды

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. Представитель не может быть одновременно судьёй данных соревнований.

Помимо представителя команда должна иметь капитана из числа участников. В отсутствие представителя капитан команды исполняет его обязанности, пользуется его правами и несёт ответственность за порядок и дисциплину в команде.

Представитель (тренер) имеет право:

участвовать в жеребьёвке;

присутствовать на совещаниях главной судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями;

получать в секретариате документацию с результатами соревнований;

давать советы участникам в любой момент встречи, кроме периода, когда мяч находится в игре, и только находясь в установленном советчику месте;

подать протест в командных соревнованиях: а) главному судье на решение ведущего судьи или судьи-ассистента по вопросу толкования Правил соревнований; б) в оргкомитет соревнований на решение главного судьи по вопросу проведения соревнований, не преду-



смотренному действующими Правилами, Положением о соревнованиях.

присутствовать при проверке ракетки участника команды, взятой для тестирования.

Представитель (тренер) обязан:

знать Правила, Положение о соревнованиях и порядок их проведения.

Представителю (тренеру) запрещено:

вмешиваться в распоряжения судей и других официальных лиц, проводящих соревнования.

### ***3. Правила игры***

Стол

Поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 метра и шириной 1,525 метра, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 0,76 метра от пола.

Игровая поверхность не включает вертикальные стороны крышки стола.

Игровая поверхность может быть изготовлена из любого материала и должна обеспечить единообразный отскок около 23 см при падении на неё стандартного мяча с высоты 30 см.

Игровая поверхность должна быть матовой, однородного темного цвета с белой линией шириной 2 см вдоль каждой кромки.

Линии вдоль кромок длиной 2,74 м называют «боковыми линиями».

Линии вдоль кромок длиной 1,525 м называют «концевыми линиями».

Игровая поверхность должна быть разделена на две равные «половины» вертикальной сеткой, расположенной параллельно «концевым линиям», и должна быть сплошной на всей площади каждой «половины».

Для парных соревнований каждая «половина» должна быть разделена на две равные «полуплощадки» белой «центральной линией» шириной 3мм, проходящей параллельно «боковым линиям»; «центральная линия» считается частью каждой правой «полуплощадки».

Комплект сетки

Комплект сетки состоит из самой сетки, подвесного шнура и опорных стоек; те части опорных стоек, которые находятся на игровой поверхности стола, являются частью комплекта сетки, а не стола.

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

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

Низ сетки по всей её длине должен примыкать настолько это возможно ближе к игровой поверхности стола, а концы сетки - к опорным стойкам.

Сетка должна быть с квадратными клетками (длина стороны квадрата 1,3-1,5 см); её верхний край по всей длине должен быть белого цвета шириной 1,5 см.

#### Мяч

Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 миллиметров.

Вес мяча должна быть 2,7 грамма.

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

#### Ракетка

Ракетка может быть любого размера, формы и веса; её лопасть должна быть плоской и жёсткой.

Как минимум 85 % лопасти по толщине должны быть из натурального дерева; клеевой слой внутри лопасти может быть армирован волокнистым материалом, например, углеродистой фиброй, стеклотканью или прессованной бумагой; толщина этого слоя не должна быть более 7,5 % общей толщины лопасти или 0,35 мм.

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

1. Обычная пупырчатая резина - это однослойная цельная резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределёнными по поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 кв.см.

2. Резина типа «сэндвич» - это один слой пористой резины, покрытый снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины толщиной до 2 мм.

Часть лопасти, ближайшая к рукоятке и охватываемая пальцами, может оставаться непокрытой или покрытой любым материалом; её следует считать частью ручки.

Покрывающий материал должен использоваться без применения химической или иной обработки.

Лопать, любой слой внутри лопасти и любой слой покрывающего или клеящего вещества должны быть сплошными и иметь одинаковую толщину.

Цвет поверхности покрывающего материала или, в случае его отсутствия, самой лопасти ракетки должен быть матовым ярким красным с одной стороны и черным с другой.

Допускаются небольшие отклонения от требований однородности поверхности и одинакового цвета покрывающей резины в результате случайного повреждения, износа или потускнения при условии, что они существенно не изменяют характеристик поверхности.

Определения

«Розыгрыш» - период времени, в течение которого мяч находится в игре.

«Мяч в игре» - считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его при подаче до тех пор, пока розыгрыш не будет признан переигровкой или очком.

«Переигровка» - повторение розыгрыша, результат которого не засчитан.

«Очко» - засчитанный результат законченного розыгрыша.

«Рука с ракеткой» - рука, держащая ракетку.

«Свободная рука» - рука, в которой игрок не держит ракетку.

Игрок «ударяет» мяч, если он касается мяча ракеткой, находящейся в руке, или рукой, в которой он держит ракетку, ниже запястья.

Игрок «мешает» мячу, если он или то, что на нём одето или то, что он носит, касается мяча во время игры, когда мяч находится над игровой поверхностью или летит к игровой поверхности и не пересёк концевую линию, не коснувшись его половины стола после последнего удара соперника.

«Подающий» - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

«Принимающий» - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше

«Ведущий судья» - лицо, назначенное контролировать встречу.

«Судья-ассистент» - лицо, назначенное помогать ведущему судье в принятии определённых решений.

Понятие игрок «носит» включает одежду игрока и украшения, которые он носил в начале розыгрыша очка.

Мяч считается прошедшим «над или вокруг сетки», если он пролетел над, ниже или снаружи выступающей части комплекта сетки вне стола, либо если при возврате по нему произведен удар после того, как мяч отскочил обратно над сеткой и находился на стороне соперника.

«Концевую линию» следует рассматривать продолжающейся неопределенно долго в обоих направлениях.

### Подача

В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной руки.

Подающий должен подбросить мяч примерно вертикально вверх, не придавая ему вращения, чтобы мяч поднялся не менее, чем на 16 см после того как оторвется от ладони свободной руки, а затем опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему.

Когда мяч падает, подающий игрок должен ударить по нему так, чтобы мяч коснулся вначале его половины стола, а затем, пролетев над или вокруг комплекта сетки, коснулся половины стола принимающего; в парных встречах мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего и принимающего.

Как только мяч подбрасывается, свободная рука подающего игрока должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой.

С начала подачи и до удара по нему мяч должен находиться над уровнем игровой поверхности и за концевой линией стола подающего; никакая часть тела или одежды подающего или его партнёра по паре не должны закрывать мяч от принимающего.

Игрок обязан подавать так, чтобы ведущий судья или ассистент судьи могли видеть, что он подаёт в соответствии с правилами правильной подачи.

1. В случае если судьи-ассистента нет, а ведущий судья сомневается в правильности подачи, он должен в первом случае во встрече предупредить подающего без присуждения штрафного очка.

2. В случае если впоследствии в этой встрече подача данного игрока или его партнера по паре вызывает сомнение в правильности по той же или какой-либо другой причине, принимающему присуждается очко.

3. При явном нарушении требований правильной подачи предупреждение не выносится, принимающему присуждается очко.

В порядке исключения ведущий судья может ослабить требования к подаче, если он отметит, что их выполнению препятствует физический недостаток подающего игрока.

#### Возврат

По поданному или возвращённому мячу следует ударить так, чтобы он пролетел над, ниже или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касания сетки.

#### Порядок игры

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

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

#### Переигровка

Розыгрыш переигрывается, если:

1. при подаче мяч, пролетая над или вокруг комплекта сетки, коснётся его при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно, и затем принимающий или его партнёр помешает мячу;

2. подача выполнена, когда, по мнению судей, принимающий или пара не готовы к приёму мяча при условии, что из принимающий или его партнёр не пытались отбить мяч; 3. по мнению ведущего судьи, ошибка при выполнении подачи, возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;

4. игра прервана ведущим судьёй или судьёй-ассистентом;

Игра может быть прервана:

1. чтобы ввести правила ускорения игры;

2. если игровые условия изменились настолько, что, по мнению ведущего судьи или судьи-ассистента, это могло повлиять на исход розыгрыша;

3. для предупреждения игрока при сомнении в правильности его подачи;
4. чтобы предупредить или наказать игрока;
5. для исправления ошибки в очередности подачи, приёма или смены сторон.

#### Очко

Игрок выигрывает очко, если:

1. его сопернику не удалось правильно выполнить подачу;
2. его сопернику не удалось правильно выполнить возврат;
3. мяч после удара его соперника перелетит за концевую линию, не коснувшись игровой поверхности;
4. его соперник помешал мячу;
5. его соперник ударяет мяч дважды подряд;
6. мяч коснулся половины стола его соперника дважды подряд;
7. его соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям см. п. «Ракетка»;
8. его соперник чем-либо сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
9. его соперник свободной рукой коснётся игровой поверхности, пока мяч в игре;
10. его соперник или то, что он носит, коснётся чем-либо комплекта сетки, пока мяч в игре;
11. в парной встрече кто-либо из соперников ударяет мяч не в очередь, установленную первым подающим и первым принимающим;
12. во время действия правила ускорения игры его соперник (пара) подаёт, а он (его пара) выполнит 13 правильных возвратов;
13. его соперник во время встречи сменит ракетку без уведомления.

#### Партия

Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партию выигрывает игрок (пара), который первым наберёт на 2 очка больше соперника (пары).

#### Встреча

Встречу следует проводить на большинство из трёх, пяти или семи партий (из трёх партий выигрывает тот, кто выигрывает две; из пяти – три; из семи – четыре партии).

Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, но любой игрок имеет право на перерыв продолжительностью до 1 минуты между партиями встречи.

Выбор подачи, приема, сторон

Право сделать выбор первым определяют жребием.

Игрок (пара), выигравший это право, может:

1. выбрать подачу или приём первым, тогда проигравший жребий должен выбрать сторону;

2. выбрать сторону, тогда проигравший жребий должен выбрать подачу или приём первым.

В парных встречах в каждой партии пара, имеющая право подавать первой, должна решить, кому из игроков пары подавать первым, затем их соперники должны решить, кому из игроков пары принимать первым;

Порядок подачи, приёма и смены сторон

После 2 засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим и т.д. до конца партии или до тех пор, пока каждый игрок (пара) не наберёт по 10 очков или пока не будет введено правило ускорения игры.

В парных встречах:

1. первым, подающим должен быть один из игроков пары, имеющей право подавать первой, а первым принимающим - любой из игроков пары соперников;

2. вторым, подающим должен быть игрок, который был первым принимающим, а вторым принимающим - партнёр первого подававшего;

3. третьим, подающим должен стать партнер первого подававшего, а третьим принимающим - партнёр первого принимавшего;

4. четвертым, подающим должен стать партнёр первого принимавшего, а четвертым принимающим - первый подававший;

5. пятым, подающим должен быть игрок, который подавал первым, а затем игроки должны подавать в той же последовательности до конца партии.

Если оба игрока (пары) набрали по 10 очков или, если введено правило ускорения игры, очередность подачи и приема должна остаться той же, но каждый игрок до конца партии должен подавать до розыгрыша только одного очка, по очереди.

Игрок (пара), который первым подавал в партии, должен первым принимать в партии, следующей непосредственно за этой.

В парной встрече в каждой партии после первой, когда первый подающий уже определён, первым принимающим должен стать игрок, который подавал на него в предыдущей партии.

В последней возможной партии парной встречи, как только одна из пар наберёт 5 очков, принимающая пара должна изменить порядок приёма (расстановку).

Игрок (пара), начавший партию на одной стороне стола, следующую партию встречи должен начать на другой стороне.

В последней возможной партии встречи, как только один из игроков (пар) наберёт 5 очков, игроки (пары) должны поменяться сторонами.

#### Нарушение порядка подачи, приема и смены сторон

Если игроки не поменялись сторонами, когда им следовало это сделать, игра должна быть прервана судьёй, как только ошибка обнаружена, а затем продолжена при расположении игроков, какое следовало быть в соответствии с последовательностью, установленной в начале встречи.

Если игрок подаёт или принимает не в очередь, игра должна быть остановлена, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приёма тех игроков, которым следовало подавать и принимать в соответствии с установленной в начале встречи очередностью со счета, достигнутого до обнаружения ошибки.

В парных встречах партия должна быть продолжена в порядке очередности подач, выбранной парой, получившей право первой подачи в партии, в которой была обнаружена ошибка.

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

#### Правило ускорения игры

Правило ускорения игры вводится когда партия не заканчивается в течение 10 минут чистого игрового времени или в любое время по просьбе обоих игроков (пар), если только оба игрока (пары) не набрали как минимум по 9 очков; перерывы, связанные с вылетом мяча за пределы игровой площадки, с необходимостью вытереться полотенцем, со сменой сторон в решающей партии, с заменой оборудования, в счёт чистого игрового времени не входят.



Если мяч находился в игре, когда лимит времени исчерпан, игру следует остановить и продолжить подачей игрока, подававшего в прерванном розыгрыше.

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

Впоследствии каждый игрок (пара) должен подавать поочередно для розыгрыша только одного очка; если розыгрыш не завершится до того, как принимающий игрок (пара) выполнит 13 правильных возвратов, подающий игрок проигрывает очко.

На эту встречу назначают судью-счётчика, который должен в каждом розыгрыше немедленно объявлять номер удара, выполненного принимающим игроком (парой), как только мяч был отбит, так, чтобы объявленный номер удара был отчетливо слышен. После тринадцатого правильного возврата ведущий судья должен объявить «Стоп».

Однажды введённое правило ускорения игры действует до окончания встречи.

#### ***4. Игровые условия***

Допустимо при высоте не менее 4 метров проводить игры с игровым пространством:

1. Длинной 12 м и шириной 6 м - для республиканских соревнований;
2. Длинной 10,75 м и шириной 5 м - для областных соревнований;
3. Длинной 8 м и шириной 4,5 м - для городских и районных соревнований.

Каждая игровая площадка должна быть ограждена однотонными барьерами тёмного цвета высотой 75 см. Барьер представляет собой, как правило, каркас прямоугольной формы из лёгких металлических трубок, обтянутых тканью или мягким пластиком; каркас не должен иметь острых углов; ткань или пластик должны плотно прилегать к полу. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травм игроков. Рекомендуемая длина барьера - 1,5-2,3 м.

Освещённость игровой поверхности должна быть равномерной и составлять не менее 600 люкс; освещённость любой другой части игровой площадки должна быть не менее 400 люкс. Если использует-

ся несколько игровых столов, уровень освещённости должен быть одинаковым на каждом из них. Источник света должен быть расположен не ниже 4 метров от уровня пола.

Задний план в основном должен быть тёмным и не должен иметь ярких источников света, в том числе дневного света, проходящего через не зашторенные окна.

Пол не должен быть ни светлоокрашенным, ни ярко блестящим; поверхность его не должна быть кирпичной, бетонной или каменной, не должна быть скользкой.

Температура в игровом зале не должна быть ниже +16 °С и не выше +27 °С.

## **ГЛАВА 2. КОМПЛЕКС ТЕХНИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТОЛА, ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ.**

Упражнение за столом являются важнейшей составляющей тренировочного процесса, для каждой тренировки тренер обдумывает конкретные задания, их сложность, продолжительность, нагрузку для студента, возможные тактические и практические ошибки и способы их исправления.

Начало тренировки является разминка. Основные упражнения это игра по заранее установленным определенным схемам, где один и тот же или несколько ударов выполняются в определенном темпе и последовательности. Игра по схемам используется для совершенствования техники игры. Необходимо уделять внимание тому, чтобы посылать мяч строго в желаемую точку стола.

Для совершенствования технических упражнений у стола, студент занимающийся настольным теннисом должен знать классификацию игровых зон поверхности стола.

Игровую поверхность стола принято делить на три части – левую (Л), середину (С), и правую (П), и на три зоны – ближнюю к сетке (Б), среднюю (С) и дальнюю (Д).

Деление игровой поверхности стола. (рис. 1)  
а – части; б – зоны; в и г – игровые квадраты

П	С	Л
Л	С	П

а)

Д
С
Б
Б
С
Д

б)

ПД	СД	ЛД
ПС	Ц	ЛС
ПБ	СБ	ЛБ
ЛБ	СБ	ПБ
ЛС	Ц	ПС
ЛД	СД	ПД

в)

1	2	3
8	9	4
7	6	5
5	6	7
4	9	8
3	2	1

г)

Рис. 1

Сочетание частей и зон стола позволяет определить игровые квадраты, которые учитываются в тактических целях для определения места попадания мяча.

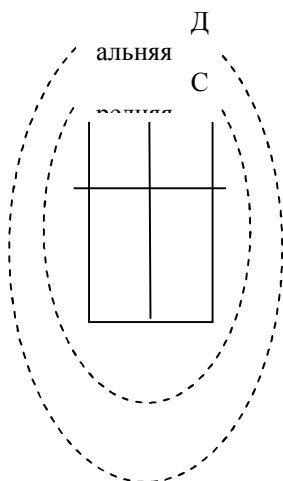
Наложением линий деления стола на части и зоны определяют девять игровых квадратов:

- |                        |                        |                       |
|------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1-правый даль-<br>ний; | 2-правый сред-<br>ний; | 3-левый даль-<br>ний; |
| 4-левый сред-<br>ний;  | 5-левый ближ-<br>ний;  | 6-средний<br>ближний; |
| 7-правый ближ-<br>ний; | 8-правый сред-<br>ний; | 9-центральный.        |

Для игроков высокого класса зон и частей стола может быть увеличено до 4, а игровых квадратов- соответственно с 9 до 16.

Дистанция игровой площадки (рис.2)

На игровой площадке вокруг стола принято выделять три дистанции, с которых, как правило, теннисисты выполняют удары: ближняя дистанция - до 1,3 м; средняя - 1,3 - 3 м; дальняя дистанция - свыше 3 м



Очень важно учитывать, что чем дальше от стола выполняет удары теннисист, тем большее расстояние должен пролететь мяч и тем на большие расстояния перемещается спортсмен.

Рисунок 2

Необходимо отметить, что деление стола и игровой площадки на части и зоны носит условный методический характер.

Тренировка по схемам.

Студент, занимающийся настольным теннисом должен уметь выполнять технические элементы: «скидка» слева, «скидка» справа, «подрезка» слева, «подрезка» справа, «топ-спин», комплекс подач с разным вращением, «свеча» (болон), на точность и с разной скоростью.

Тренировка по схемам:

«Накат» справа ПС зона - по «подставке» ПС зона;

«Накат» справа из двух зон ПС и Ц чередуя - по «подставке» ПД зона;

«Накат» справа ПС зона – по «Накату» справа ПС зона;

«Накат» слева ЛС зона - по «подставке» ЛД зона;

«Накат» слева ЛС зона - по «Накату» слева ЛС зона;

«Накат» слева из двух зон ЛД и СД чередуя - по «подставке» ЛД зона;

«Подрезка» из двух зон ПС и ЛС чередуя – в зону ЛС и в зону ПС;

«Подрезка» со средней дистанции справа – по «Накату» справа;

«Подрезка» со средней дистанции слева – по «Накату» слева;

Контрудары слева из средней дистанции с переходом вперед и назад;

Сильный удар плоский слева по высокому и среднему мячу;

«Топ-спин» справа со средней и дальней дистанции – по «Топ спину» справа со средней и дальней дистанции (перекрутка);

«Топ-спин» справа и слева чередуя с ПД зоны – по «подставке» ПД;

«Топ-спин» справа и слева чередуя с ЛД зоны – по «подставке» ЛД;

«Накат» справа с ближней зоны, «топ – спин» справа со средней зоны, чередуя – по «подставке» в ПД зону;

«Накат» слева с ближней зоны, «топ – спин» слева со средней зоны, чередуя – по «подставке» в ЛД зону;

Удар слева с прыжком по «свече»;

Сильный «Запил» подрезной слева;

Защитная «Свеча» слева из средней и дальней дистанции;

Защитная «подрезка» слева в СБ зону;

Защитная «подрезка» слева в ЛС зону, «скидка» слева в ПС зону, чередуя;

Отражение «подставкой» слева сложных подач;

Отражение «подрезкой» слева сложных подач;

Отражение «топ-спина» «подрезной» слева;

Защитная «подрезка» слева из средней и дальней дистанции;

Два «топ-спина» справа, два «топ-спина» слева с ПД - по «подставке» в ПД;

Со средней дистанции два «топ-спина» справа, два «топ-спина» слева с ПД - по «накату» в ПД;

«Накат» справа из ПС в ПД, накат слева из ЛС в ЛД («восемь»);

«Накат» справа из ПД в ЛД, «накат» слева из ЛД в ПД («восемь»);

«Топ-спин» слева с ЛД, «накат» слева с ЛС, «топ-спин» справа с ПД – по «подставке» в ЛД;

«Топ-спин» слева с ЛД, «накат» слева с ЛД, «топ-спин» справа с ЛД – по «подставке» в ЛД;

«Топ-спин» слева с ЛД, «накат» слева с ЛС, «топ-спин» справа с ПД – по «подставке» в ПД;

«Топ-спин» справа с ПД, «накат» справа с СД, «топ-спин» слева с ЛД – по «подставке» в ПД;

«Топ-спин» справа с ПД, «накат» справа с СД, «топ-спин» слева с ЛД – по «подставке» в ЛД;

«Топ-спин» справа с ПД в ЛД, «накат» справа с СД в ЛД, «топ-спин» слева с ЛД по «подставке» в ПД;

В ходе занятий студенты – спортсмены отрабатывают следующие тактические приемы:

Атакующая комбинация против защитника;

Атакующая комбинация против нападающего;

Тактическая комбинация против универсального теннисиста;

Защитные комбинации с разных дистанции (ближней, средней, дальней);

Игра пар «подрезками» против защитников по всему столу с разных дистанций;

Игра пар «накатами» с приемами «топ-спинов» против защитников;

Игра пар «накатами» с приемами «топ-спинов» против атакующего;

Игра пар на счет с тактическим заданием (по схемам);

Контрольные соревнования на счет (24 - 40 партий);

Игра на счет с форой 3 – 5 очков.

Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации, но, так как соперник ставит перед собой аналогичные задачи, в каждом поединке неизбежно завязывается напряженная психологическая борьба за создание выгодных и неожиданных моментов для решительного и умелого применения задуманного или внезапно избранного действия или тактической комбинации.

Студент, занимающийся настольным теннисом в процессе тренировки, зная свои недостатки, может самостоятельно выбирать и оттачивать свое мастерство по схемам.

## Приложение

Все президенты ITTF (международная федерация настольного тенниса):

Ivor Montagu, Англия – 1926 - 1967

H.Roy Evans, Уэльс – 1967 - 1987

Ichiro Ogimura, Япония -1987 - 1994

Lollo Hammarlund, Швеция – 1994 – 1995

Xu Yinsheng, Китай - 1995 – 1999

Adham Sharara, Канада – 1999 -2014

Thomas Weikert, Германия – 2014-

31 мая состоялось Ежегодное общее собрание ITTF (AGM) в Дюссельдорфе (Германия). Действующий президент Thomas WEIKERT (Германия) был переизбран на свой пост. Thomas WEIKERT набрал 118 голосов и победил кандидата из Бельгии Jean-Michel SAIVE с 90 голосами. Таким образом, Т.WEIKERT останется на своем посту еще на четыре года.

Международная федерация настольного тенниса в 2015 году утвердила Всемирный день настольного тенниса 6 апреля.

С 29 мая по 5 июня 2017г. прошел чемпионата мира по настольному теннису в Дюссельдорфе.Общий зачет по странам:

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	КНР	4	3	2,5	9,5
2	Япония	1	1	3	5
3	Китайский Тай-бэй		1		1

В 2018 году 8-11марта Беларусь примет Чемпионат Европы по настольному теннису среди молодежи.

Топ 10 сильнейших спортсменов мужчин Республики Беларусь по рейтингу на 1 июня 2017 г.:

Место	Фамилия, имя	Год рождения	Город
1	Самсонов В.	1976	Минск
2	Платонов П.	1983	Бобруйск
3	Ханин А.	1998	Минск
4	Шамрук Г.	1996	Минск
5	Милованов А.	1995	Минск

6	Барабанов К.	1993	Минск
7	Чумаков Д.	1983	Минск
8	Барболин И.	1986	Минск
9	Кучук А.	1985	Минск
10	Надольный Ю.	1995	

Топ 10 сильнейших спортсменок женщин Республики Беларусь по рейтингу на 1 июня 2017 г.:

Место	Фамилия, имя	Год рождения	Город
1	Павлович В.	1978	Минск
2	Привалова А.	1987	Минск
3	Триголос Д.	1999	Минск
4	Орловская А.	1995	Минск
5	Балтушите М.	2000	Гродно
6	Боровок Е.	1995	Минск
7	Патеева А.	1997	Минск
8	Богданова Н.	2000	Минск
9	Никитченко А.	1997	Гомель
10	Карагодина И.	1987	Волковыск

Топ сильнейших спортсменок женщин Гомельской области:

Место	Фамилия, имя	Год рождения
9	Никитченко А.	1997
20	Боровикова В.	1996
21	Колосова С.	1997
23	Нахаенко Н.	1983
29	Василенко Д.	2004
32	Радионова А.	2005
33	Стрижнева В.	1998
37	Монастырская В.	2000
48	Белодедова А.	2002

Топ сильнейших спортсменов мужчин Гомельской области:

Место	Фамилия, имя	Год рождения
-------	--------------	--------------



19	Шутов А.	1974
23	Афанасенко С	1995
34	Виноградов П.	1994
51	Нициевский А.	1998
62	Новиков И.	1998
73	Якуткин А.	1989
102	Дятел А.	2002
114	Львов Д.	2004
116	Спектор Д.	1978

## Литература

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта). /А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М. : ФиС, 1980. – 112 с.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989. – 48 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ. / Г. В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
4. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин В.М. Теория и методика настольного тенниса.-Москва: Академия, 2006. - 226 с.
5. Васкович М.Д. Настольный теннис. Правила соревнований. Кто на свете всех умнее? Размышления. – Минск: Альтиора - Живые краски, 2016. – 138с.
6. Гринберг Г. Настольный теннис. / Г. Гринберг. – Кишинев, 1973. – 94 с.
7. Еременко К. Мастера малой ракетки. / К. Еременко, А. Силинков. – Ташкент : Еш гвардия, 1988. – 128 с.
8. Иванов В.С. Настольный теннис / В. С. Иванов. – М. : ФиС, 1979. – 196 с.
9. Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. – М. : ФиС, 1978. – 40 с.
10. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта. Вид спорта настольный теннис. – Сыктывкар. : ГБУДО РК «ДЮСШ№2» , 2015. – 150 с.
11. Науменко О.А., Тарасенко Л.Е., Медведева Г.И. Техническая и тактическая подготовка студентов-спортсменов, занимающихся настольным теннисом: пособие для студентов.- Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2006. - 31с.
12. Правила соревнований. – Минск : Белорусское общественное объединение «Федерация настольного тенниса», 2016. – 35с.
13. Рейтинг 01.06.17. – Минск : Белорусское общественное объединение «Федерация настольного тенниса», 2017. – 9с.
14. Тейхриб В.Е., Воркунов М.С. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей. – Павлодар : Кереку, 2009 – 86 с.

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Правила соревнований.....	4
1. Виды соревнований.....	4
2. Участники соревнований.....	4
3. Правила игры.....	9
4. ИГРОВЫЕ УСЛОВИЯ .....	17
Глава 2. Комплекс технических упражнений у стола, для совершенствования студентов-спортсменов занимающихся настольным теннисом.....	18
Приложение .....	23
Литература .....	26

**КОМПЛЕКС ТЕХНИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ У СТОЛА  
ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ  
ТЕННИСОМ**

**ПОСОБИЕ  
для студентов всех специальностей  
дневной формы обучения**

Составители: **Науменко Олег Александрович**  
**Плешкунов Дмитрий Александрович**  
**Медведева Галина Ивановна**

Подписано к размещению в электронную библиотеку  
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного  
учебно-методического документа 27.03.18.

Рег. № 54Е.  
<http://www.gstu.by>