



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр организационно-методического обеспечения
физического воспитания»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического
обеспечения физического
воспитания»



С. А. Таиров

« » 2024 г.

Методические рекомендации

**«Занятия с элементами вида спорта «Настольный теннис» в организациях
отдыха детей и их оздоровления»**

Москва 2024 г.

Методические рекомендации «Занятия с элементами вида спорта «Настольный теннис» в организациях отдыха детей и их оздоровления» (далее – Методические рекомендации) разработаны ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

В настоящих методических рекомендациях рассмотрены основные вопросы организации и проведения занятий с элементами вида спорта «Настольный теннис» в организациях отдыха детей и их оздоровления.

Методические рекомендации предназначены для педагогических работников и вожатых организаций отдыха детей и их оздоровления и могут быть использованы при проведении занятий.

Оглавление

I.	Общие положения.....	4
II.	Настольный теннис в системе организации отдыха детей и их оздоровления в период летней оздоровительной кампании.....	7
III.	Содержание деятельности по физическому воспитанию с элементами вида спорта «Настольный теннис»	8
	Заключение	16
	Перечень информационного обеспечения	17

I. Общие положения

Деятельность организаций отдыха детей и их оздоровления в период летней оздоровительной кампании независимо от их организационно-правовых форм (загородные лагеря отдыха и оздоровления детей, детские оздоровительные центры, базы и комплексы, детские оздоровительно-образовательные центры, специализированные (профильные) лагеря (спортивно-оздоровительные лагеря и другие лагеря) и иные организации) (далее - детский центр), направлена на реализацию услуг по обеспечению отдыха детей и их оздоровления.

Деятельность детей в детском центре организуется как в одновозрастных, так и в разновозрастных объединениях детей (отряды, группы, команды), в зависимости от направленности (тематики) программ смен детского центра, интересов детей, воспитательных и образовательных задач детского центра.

Предметом деятельности детского центра являются организация и проведение мероприятий, направленных на отдых, оздоровление и развитие детей.

С учетом интересов детей и их родителей (законных представителей) в детском центре могут быть организованы профильные смены, отряды, группы, объединения детей, в том числе разновозрастные, специализирующиеся в спортивно-оздоровительном, оборонно-спортивном, туристическом, трудовом, эколого-биологическом, техническом, краеведческом и ином направлении деятельности и (или) обеспечивающие углубленное изучение отдельных учебных предметов.

Основной целью в части физического воспитания в детском центре является - укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию, закаливанию детей.

Физическое воспитание в детском центре имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания детей в детском центре, разнообразием контингента по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности

следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физическое воспитание в детском центре направлено на решение следующих задач:

- совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений жизненно важных физических качеств;
- содействие формированию привычки к систематическому использованию средств физической культуры в целях собственного оздоровления и общей физической подготовки;
- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание мотивационных аспектов к занятиям избранным видом спорта.

Занятия физическими упражнениями неотъемлемая часть режима работы детского центра, поэтому необходимо обеспечить участие в них всех возрастных и социальных категорий детей. В соответствии с возрастными особенностями, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности детей необходимо подбирать содержание, методы и формы организации занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности. Занятия должны быть разнообразными, вариативными, отвечающими современным требованиям детей. Работа по физическому воспитанию должна строиться на принципах: безопасности мероприятий, оптимального распределения эмоциональной и физической нагрузки в течении дня, четком распределении обязанностей между всеми участниками работы детского центра.

Одновременно работа с детьми в детском центре должна быть направлена на решение задач, обеспечивающих возникновение новых детских сообществ, объединенных не только симпатиями друг к другу, но и содержательными интересами (в данном случае – интересом к спортивным видам деятельности), которые сохраняются и после «летнего сезона». Достижение данного эффекта возможно через создание устойчивых групп детей, не только начинающих заниматься спортом в детском центре, но способных сохранить этот интерес и

продолжить занятия в зимнее время в секциях и кружках школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций.

Как нельзя лучше для этого подходят игровые виды спорта и одним из них является настольный теннис.

В историческом аспекте, как многие другие виды спорта, настольный теннис сначала был просто развлечением и интересным времяпровождением. Во второй половине 19 века эта игра пользовалась популярностью в Англии. В начале 20 века игра приобрела некоторые очертания современной игры, но все равно воспринималась не иначе как развлечение в кругу семьи. С 1860 года настольный теннис (пинг-понг), как досуг, появился и в России. А широкую популярность, как вид спорта, настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну приехавшая английская делегация организовала первые показательные игры.

В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

Настольный теннис развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы рук, что является одним из способов развития мелкой моторики и способствует развитию у детей красивого почерка. Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют данную игру в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом.

Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, настольный теннис укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги. Настольный теннис – это игра практически для всех поколений и возрастов, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической

культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры привлекают многих любителей активного отдыха.

II. Настольный теннис в системе организации отдыха детей и их оздоровления в период летней оздоровительной кампании

Для достижения стоящих перед детским центром целей и задач в рамках деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности одним из перспективных направлений является использование элементов вида спорта настольный теннис.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у детей основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает детей мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у детей умения управлять эмоциями, не

терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у детей поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

III. Содержание деятельности по физическому воспитанию с элементами вида спорта «Настольный теннис»

При планировании содержательной части деятельности по физическому воспитанию следует применять индивидуально-групповой подход при организации занятий, учитывая степень владения детьми навыками игры «настольный теннис».

При проведении занятий по физическому воспитанию можно использовать разнообразные средства и методы с элементами вида спорта настольный теннис, направленные на различные виды подготовки. (Мастер-класс: Настольный теннис https://vk.com/video-117809329_456239143).

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с детьми. Знакомство с режимом работы, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракеток. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка.

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и ее коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утопанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Видео-уроки, материал:

<https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-estafet-s-elementami-nastolnogo-tennisa-6261029.html>

<https://youtu.be/nMT8IBEOoiM>

https://youtu.be/bKxul_bEzd8, <https://youtu.be/f8y7ufsIPbw>

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя (видео-урок: https://www.youtube.com/watch?v=1T_8F345VXw). Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть: Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Видео-уроки:

<https://www.youtube.com/watch?v=uIh59o9TFgQ&t=192s>

<https://www.youtube.com/watch?v=7iBBk6HZKMs>

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя и четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3

минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет. Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

Видео-уроки, материал:

<https://infourok.ru/igri-i-uprazhneniya-v-nastolnom-tennise-na-razvitie-elementarnogo-chuvstva-myacha-i-navikov-lovli-1413409.html>

<https://youtu.be/BKkbQV9dWK0>

https://youtu.be/weOWTJk_Qj4

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть:

Способы держания (хватки) ракетки (видео-урок: <https://www.youtube.com/watch?v=hNNYv7rH8n4>). Разновидности ударов. Разновидности подач (видео-урок:

https://www.youtube.com/watch?v=pkRmb_rozHE). Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу.

Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева.

Видео-уроки:

https://www.youtube.com/watch?v=SBTkGCqGX_U

<https://www.youtube.com/watch?v=dCu218PreJo>).

Удар с нижним вращением («подрезка»).

Видео-уроки:

<https://www.youtube.com/watch?v=PJho0FPKHWQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=EuBOVw79ggU>

<https://www.youtube.com/watch?v=SOF7FpbN-VE>

Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Видео-уроки:

<https://dzen.ru/video/watch/656b4c9d1fa2c01a57643177>

<https://yandex.ru/video/preview/10699490182937698434>

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника; - атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед; - удар с лета справа; - удар с лета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

6. Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная экипировка. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Заключение

Организация физического воспитания детей в детском центре – это сложный и многогранный процесс. Одним из основных направлений деятельности детских центров является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований, элементов разнообразных видов спорта, в том числе настольный теннис. Условия детского центра могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является сильным оздоровительным средством.

Работа по физическому воспитанию в детском центре способствует формированию у детей морально-волевых качеств, патриотизма, осознанию необходимости здорового образа жизни.

Следует понимать, что физкультурно-спортивная жизнь после детского центра не заканчивается и главное — это увлечь детей, привить им знание и понимание, что физическое воспитание и активность это системный, а не эпизодический процесс.

Перечень информационного обеспечения

Нормативные правовые источники:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 июля 2017 г. № 656 «Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
7. «ГОСТ Р 52887-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления» (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 31.07.2018 № 444-ст);

Методические рекомендации:

1. Письмо Минздравсоцразвития России от 15.04.2011 № 18-2/10/1-2188 «О Типовом положении, о детском оздоровительном лагере»;
2. Письмо Минобрнауки России от 01.04.2014 № 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»).

Литературные источники:

1. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.;
2. Начальное обучение игре настольный теннис – Казань: КФУ, 2014;
3. Начальная подготовка в настольном теннисе: методическое пособие / В. В. Команов, Г. В. Барчукова; Федерация настольного тенниса России. - Москва: Информпечать, 2017;
4. Уточкин А., Жданов И., Жданов В. Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии. – Издательство интеллектуальной издательской системе Ridero, 2022.
5. Фриерман Э. Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта) /Сост. серии – Штейнбах В.Л./ — М.: Олимпия Пресс, 2005.