

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до проведення теоретичних та практичних занять
для студентів всіх напрямів підготовки

Затверджено на
засіданні кафедри
фізичного виховання
протокол № 13 від 11.06.2014р.

Чернігів ЧНТУ 2014

Настільний теніс. Методичні вказівки до проведення теоретичних та практичних занять для студентів всіх напрямів підготовки. / Укладачі: Кузьменко М.Г., Дудоров О.М., Павленко С.М., Харченко А.М., Самійленко В.П., Хлібурад В.В., Чернігів: ЧНТУ, 2014. – 28 с.

Укладачі: Кузьменко Микола Григорович, старший викладач
Дудоров Олександр Михайлович, викладач
Павленко Сергій Миколайович, викладач вищої категорії ЧНТУ, ліцей транспорту і комп'ютерних технологій
Харченко Анатолій Миколайович, старший викладач
Самійленко Володимир Петрович, викладач
Хлібурад Віталій Васильович, викладач

Відповідальний за випуск : Кузьменко М. Г., завідувач кафедри фізичного виховання,
старший викладач Чернігівського національного
технологічного університету

Рецензент: Чалий О. С., кандидат педагогічних наук, доцент Чернігівського
національного технологічного університету

Вступ

Настільний теніс (пінг-понг) - спортивна гра, в якій два або чотири учасники по черзі за допомогою ракетки наносять удари по целулоїдному м'ячу за певними правилами. Зустріч проводиться на тенісному столі з сіткою. Він носить, як індивідуальний так і командний характер.

Настільний теніс - відмінний спосіб розважитися з користю для свого здоров'я та настрою. Легкість та стрімкість рухів, блискавичні переломи гри на користь то одного то другого суперника. Повна зосередженість на процесі гри в поєднанні з активною динамікою рухової діяльності. Все це робить настільний теніс не тільки видом спорту, але й приємним дозвіллям часу.

Здобув він всесвітню популярність, завдяки своїм простим правилам, азарту, безкомпромісності та доступності, як для різних вікових груп так і для всіх верств населення.

Головною метою фізичного виховання у ВНЗ - є збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. На базі вищих навчальних закладів заняття з настільного

тенісу проводяться в групах підвищення спортивної майстерності. Ці заняття сприяють досягненню високого рівня розвитку спеціальної та загальної фізичної підготовленості, забезпеченню достатнього обсягу рухової активності при оздоровчій спрямованості занять.

У навчально-тренувальному процесі та змаганнях проявляються найкращі риси характеру спортсмена, тобто: цілеспрямованість, наполегливість, витримка, самовладання, сміливість, рішучість тощо. Всі ці якості необхідні майбутнім спеціалістам у різних галузях промисловості та виробництва.

Під час занять настільним тенісом активізується робота всіх систем організму, підвищується м'язовий тонус, зміцнюється опорно-руховий апарат. Вміння добре грати в настільний теніс - це велике мистецтво. Всі необхідні якості та уміння тенісиста набувають шляхом систематичних тренувань та участю в змаганнях. Необхідно не просто бути сильним, швидким, спритним і витривалим, а вміти виявляти ці якості.

1 Історія настільного тенісу

Ігри в м'яч, окремо нагадуючи теніс та бадмінтон були відомі у Давній Греції (епіскірос), Римі (гарпаstum). Та серед численних стародавніх ігор з м'ячем історики спорту виділяють, як родоначальний тенісу - тригон, відомий з часів Стародавнього Риму. Маленький твердий шар перекидали з однієї сторони майданчику на іншу.

В Китаї на стінах літньої резиденції імператорів у Літньому палаці й сьогодні можна побачити картини, які дозволяють зробити висновок, що у гру схожу на настільний теніс, грали ще в середньовіччя. Деякі фахівці вважають, що настільний теніс своїм народженням зобов'язаний дощовій англійській погоді, гру перенесли з зелених кортів до приміщення. Спочатку грали на підлозі. Пізніше з'явилась гра на двох столах, розташованих на невеликій відстані один від одного. Через деякий час столи з'єднали, а між ними натягнули сітку. Простий інвентар, а головне - його невеликі розміри дозволяли грати всюди, де завгодно. Це й визначило популярність настільного тенісу, який за дуже короткий термін став улюбленою салонною грою в Англії, а потім і в інших країнах.

Перші документи про правила гри були надруковані в каталогах Ф. Айерса у 1834 р. в Лондоні.

Походження самого слова «теніс» - незрозуміле. Деякі історики вважають, що ця назва виникла від гри в якій приймали участь 10 (по - англійські "тен") гравців по 5 осіб з кожної сторони майданчика, інші від латинського слова «теніса» - стрічка, шворка (зараз сітка), треті вважають родоначальним французьке слово «теніз», яке переводиться: «Ось вам!», «Беріть!», вигук при подачі м'яча.

Могутнім поштовхом для розвитку гри послужив винахід Д. Гібба 1900р. легкого, полого й пружного м'яча.

Офіційно зареєстрували гру «пінг-понг» у 1901 р. англійці Ч. Бакстер та Д. Джакс. Ця назва взяла походження від характерного звуку пробкового м'яча.

Поступово змінюється форма ракетки. Вперше гумове покриття для ігрової поверхні використав 7

Е. Гуд. В тому ж 1901 р. відбувся офіційний турнір в Індії, його можна вважати першим міжнародним змаганням. На початку ХХ ст., розповсюдження інших, нових видів спорту потіснили настільний теніс. Лише в 20-х роках гра знову набуває поширення і розвитку.

У січні 1926р. в Берліні за ініціативи молодих ентузіастів була створена Міжнародна федерація настільного тенісу – ІТТФ, головою якої одностайно був вибраний молодий літератор з Англії Айвор Монтегю.

Перший чемпіонат світу та конгрес ІТТФ відбулися у 1926 р. З цього часу першості світу проводилися щорічно (за винятком 1940- 1946 рр.) .

З 1957 року першості світу стали проводитися один раз на два роки, зате вже наступного року почали розігрувати першість Європи.

Перший чемпіонат світу відбувся в Лондоні (Англія) - 1926р.

Переможцями стали:

Одиночний розряд **чоловіки** - **Роланд Якобі (Угорщина).**

Одиночний розряд **жінки** – **Марія Меднянські**

Командні змагання серед чоловіків – **Угорщина.**

Командні змагання серед жінок – **Німеччина.**

Парний розряд чоловіки **Р.Якобі / Д. Печі (Угорщина).**

Змішані пари **З. Мехлович / М. Меднянські(Угорщина).**

В цьому ж році відбувся **конгрес ІТТФ.**

Перший чемпіонат Європи відбувся в Будапешті (Угорщина)1958 р.

Переможцями стали:

Одиночний розряд чоловіки - **Золтан Берцик (Угорщина).**

Одиночний розряд жінки - **Ева Коциан (Угорщина).**

Командні змагання серед чоловіків – **Угорщина.**

Командні змагання серед жінок – **Англія.**

Парний розряд чоловіки **Л. Штипек / Л. Вигнановські (Чехословаччина).**

Парний розряд жінки - **А. Розяну/Е. Целлер (Румунія).**

Змішані пари - **З. Берцик / Г. Лантош (Угорщина).**

Змагання з настільного тенісу вперше з'явилися на літніх Олімпійських іграх 1988р. в Сеулі.

Було розіграно чотири комплекти нагород.

Одиночний розряд чоловіки–**Ю.Намгю (Республіка Корея);**

Одиночний розряд жінки - **Чэнь Цзин (Китай);**

Парний розряд чоловіки - **Чэнь Лунцань / Вэй Цингуан (Китай);**

Парний розряд жінки - **Хён Джонхва / Ян Ёнджа (Республіка Корея);**

2 Правила гри та інвентар

2.1. Стіл

Поверхня столу, що називається "ігровою поверхнею", довжиною 2,74 метра і шириною 1,525 метра, повинна бути прямокутною і знаходитися у горизонтальній площині на висоті 0,76 метра від підлоги.

- До ігрової поверхні не відносяться вертикальні сторони кришки стола. - Ігрова поверхня може бути виготовлена з будь-якого матеріалу і повинна забезпечити однаковий відскік біля 23 см під час падіння на неї стандартного м'яча з висоти 30 см.

- Ігрова поверхня повинна бути матовою, однакового темного кольору з білою лінією шириною 2 см вздовж кожного ребра

- Лінії вздовж ребер довжиною 2,74 м називають "боковими лініями".

- Лінії вздовж ребер довжиною 1,525 м називають "кінцевими лініями".

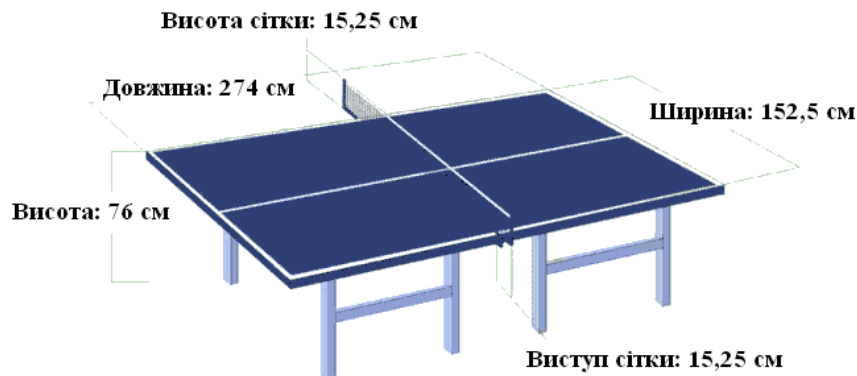


Рисунок 2.1 - Розміри тенісного столу

- Ігрова поверхня повинна бути розділена на дві рівні "половини" вертикальною сіткою, що розташована паралельно "кінцевим лініям", і повинна бути суцільною на всій площині кожної "половини".

- Для парних змагань кожна "половина" повинна бути розділена на дві рівні "напівплощадки" білою "центральною лінією" шириною 3 мм, що проходить паралельно "боковим лініям"; "центральна лінія" вважається частиною кожної правої "напівплощадки".

2.2. Комплект сітки

- Комплект сітки складається з самої сітки, підвісного шнура і опорних стійок; ті частини опорних стійок, що знаходяться на ігровій поверхні стола, є частиною комплекту сітки, а не стола.

- Сітку підвішують на шнур, що прив'язаний кожним кінцем до вертикальної частини стійок на висоті 15,25 см; довжина частин стійок, що виступають, повинна бути 15,25 см в бік від бокових ліній.

- Верх сітки по всій її довжині повинен знаходитись на висоті 15,25 см над ігровою поверхнею.

Низ сітки по всій її довжині повинен прилягати настільки наскільки це можливо ближче до ігрової поверхні стола, а кінці сітки - до опорних стійок..

- Сітка повинна бути з квадратними клітинами (довжина сторони квадрата 1,3-1,5 см); її верхній край по всій довжині повинен бути білого кольору шириною 1,5 см.

2.3. М'яч

- М'яч повинен бути сферичним, діаметром 40 міліметрів.
- Вага м'яча повинна бути 2,7 грама.
- М'яч повинен бути виготовлений з целулоїду або подібної до нього пластмаси білого або оранжевого кольору, матовий.

2.4. Ракетка

- Ракетка може бути будь-якого розміру, форми і ваги; її лопать повинна бути плоскою і жорсткою.

- Як мінімум 85% лопаті за товщиною повинні бути з натурального дерева; клейовий шар всередині лопаті може бути армований волокнистим матеріалом, наприклад, вуглецевою фіброю, склотканиною або пресованим папером; товщина цього шару не повинна

папером; товщина цього шару не повинна бути більша за 7,5% загальної товщини лопаті і не перевищувати 0,35 мм.

- Сторона лопаті, що використовується для удару по м'ячу, повинна бути покрита звичайною одношаровою пухирчаток) гумою з пухирцями назвні, загальною товщиною разом з клейовим шаром до 2 мм або двошаровою гумою типу "сендвіч", з пухирцями всередину чи назвні, загальною товщиною разом з клеєм до 4 мм включно.

- Звичайна пухирчата гума - це одношарова суцільна гума, натуральна або синтетична, з пухирцями, рівномірно розподіленими по поверхні щільністю не менше 10 і не більше 30 штук на 1 кв. см.

- Гума типу "сендвіч" - це один шар пористої гуми, покритий зовні одним шаром звичайної пухирчатої гуми товщиною до 2 мм.

- Частина лопаті, найближчої до руків'я і охоплена пальцями, може залишатися непокритою чи покритою будь-яким матеріалом; її потрібно вважати частиною руків'я.

- Лопать, будь-який шар всередині лопаті і будь-який шар покриваючої чи клеючої речовини повинні бути суцільними та мати однакову товщину.

- Колір поверхні покриваючого матеріалу чи, у випадку його відсутності, самої лопаті ракетки повинен бути матовим яскраво- червоним з однієї сторони і чорним з іншої.

- допускаються невеликі відхилення від вимог суцільності поверхні або однорідності кольору в результаті випадкового ушкодження, зносу або потемніння за умови, що вони суттєво не змінюють характеристик поверхні.

2.5. Визначення

- "Розіграш" - період часу, протягом якого м'яч знаходиться в грі.
- "Перегравання" - повторення розіграшу, результат якого не зарахований.
- "Очко" - зарахований результат закінченого розіграшу.
- "Рука з ракеткою" - рука, яка тримає ракетку.
- "Вільна рука" - рука, в якій гравець не тримає ракетку.
- Гравець "б'є" по м'ячу, якщо він торкається м'яча ракеткою, яка знаходиться в руці, чи рукою, в якій він тримає ракетку, нижче зап'ястка.
- Гравець "заважає" м'ячу, якщо він чи що-небудь з того, що він носить, торкається м'яча, коли м'яч знаходиться над, чи летить до ігрової поверхні і не перетинає кінцеву лінію, не торкнувшись його половини столу після останнього удару суперника.
- "Подаючий" - гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в розігріші.
- "Приймаючий" - гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в розігріші.
- "Ведучий суддя" - особа, призначена контролювати зустріч.
- Суддя-асистент" - особа, призначена допомагати ведучому судді під час прийняття визначених рішень.
- Поняття "гравець носить" включає одяг гравця і прикраси, що він носив на початку розіграшу очка.
- М'яч вважається тим, що пройшов "над чи навколо сітки", якщо він пролетів над, нижче або зовні виступаючої частини комплекту сітки поза столом, або якщо при поверненні по м'ячу ударили після того, як він відскочив назад над сіткою і знаходився на стороні суперника.
- "Кінцеву лінію" належить розглядати як таку, що продовжується невизначено довго в обох напрямках.

2.6. Правильна подача

- На початку подачі м'яч повинен вільно лежати на відкритій долоні нерухомої вільної руки.
- Подаючий повинен підкинути м'яч приблизно вертикально вгору, не даючи йому обертатися, щоб м'яч піднявся не менше, ніж на 16 см, після того, як відірветься від долоні вільної руки, а потім опуститься не торкнувшись чого-небудь до удару по ньому.
- Коли м'яч падає, гравець, який подає, повинен ударити його так, щоби м'яч торкнувся спочатку його половини стола, а потім, пролетівши над чи навколо комплекту сітки, торкнувся половини стола гравця, який приймає; в парних зустрічах м'яч повинен послідовно торкнутись правої половини стола того, хто подає і того, хто приймає; як тільки м'яч підкидається, вільна рука гравця, який подає, повинна бути прибрана з простору між тілом гравця, який подає, і сіткою.
- Спочатку подачі і до удару його м'яч повинен знаходитись над рівнем ігрової поверхні і за кінцевою лінією стола гравця, який подає; жодна частина тіла чи одягу того, хто подає чи його партнера по парі, не повинні закривати м'яч від того, хто приймає.
- Гравець зобов'язаний подавати так, щоби ведучий суддя чи асистент судді могли бачити, що він подає відповідно до правил правильної подачі.
- У випадку, якщо суддя вагається у правильності подачі, він може в першому випадку зустрічі об'явити перегравання та попередити гравця, який подає.
- Будь-яка наступна подача цього гравця або його партнера по парі, що викликає сумнів у своїй правоті, приводить до присудження очка гравцю, який приймає.
- За наявного порушення вимог правильної подачі попередження не виноситься, гравцю, який приймає, присуджується очко.
- Як виняток ведучий суддя може послабити вимоги до подачі, якщо він відмітить, що їх виконанню перешкоджає фізична вада гравця, який подає.

2.7. Правильне повернення

- По поданому чи поверненому м'ячу треба вдарити так, щоби він пролетів над, нижче чи навколо комплекту сітки і торкнувся половини стола суперника одразу чи після торкання сітки.

2.8. Порядок гри

- Під час зустрічей один на один гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, гравець, який приймає, - правильне повернення, після чого той, який подає, і той, який приймає, по черзі виконують правильне повернення.

- Під час парних зустрічей гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, гравець, який приймає, - правильне повернення, після чого партнер гравця, який подає, повинен зробити правильне повернення, потім правильне повернення потрібно виконати партнеру гравця, який приймає; надалі кожний гравець по черзі повинен виконати правильне повернення.

2.9. В грі

- М'яч вважається у грі з моменту навмисного підкидання його з долоні вільної руки під час подачі до тих пір, поки він після удару в ігрову поверхню стола не торкнеться чого-небудь, крім комплекту сітки, ракетки, яка знаходиться в руці, чи руки з ракеткою нижче зап'ястка, або до того як розіграш закінчиться переграванням чи очком.

2.10. Перегривання

- Розіграш переграється, якщо:
 - Під час подачі м'яч, пролітаючи над чи навколо комплекту сітки, торкнеться її (за умови, що у всіх інших відношеннях подача виконана правильно), а потім той, хто приймає або його партнер завадить м'ячу;
 - подача виконана, коли, на думку суддів, гравець, який приймає, чи пара не готові до прийому м'яча за умови, що гравець, який приймає, чи його партнер не намагалися відбити м'яча;
 - На думку ведучого судді, помилка під час виконання правильної подачі, правильного повернення або якої-небудь іншої вимоги правил гри відбулася всупереч волі гравця;
- Гра перервана ведучим суддею чи суддею-асистентом.

2.11 Гра може бути перервана.

- Щоби ввести правила прискорення гри;
- Якщо умови гри змінилися настільки, що, на думку ведучого судді чи судді-асистента, це могло вплинути на результат розіграшу;
- Для попередження гравця під час сумніву в правильності його подачі;
- Щоби попередити чи покарати гравця;
- Для виправлення помилки в чергуванні подачі, прийому чи зміни сторін.

2.12 Очко

- Гравець виграє очко, якщо:
 - Його супернику не вдалося правильно виконати подачу;
 - Його супернику не вдалося правильно виконати повернення;

- М'яч після удару його суперника перелетить за кінцеву лінію, не торкнувшись ігрової поверхні;
- Його суперник завадив м'ячу;
- Його суперник б'є по м'ячу двічі підряд;
- М'яч торкнувся половини стола його суперника двічі підряд;
- Його суперник б'є по м'ячу стороною ракетки, поверхня якої не відповідає вимогам п.3 А;
- Його суперник чим-небудь зрушить ігрову поверхню, поки м'яч в грі;
- Його суперник вільною рукою торкнеться ігрової поверхні, поки м'яч в грі;
- Його суперник чи те, що він носить, торкнеться чим-небудь комплекту сітки, поки м'яч в грі;
- У парній зустрічі хто-небудь з суперників б'є по м'ячу не по черзі, яка установлена першим, хто подає і першим, хто приймає;
- Під час дії правила прискорення гри його суперник (пара) подає, а він (його пара) виконає 13 правильних повернень;
- Його суперник під час зустрічі замінить ракетку без повідомлення.

2.13 Партія

- Партію виграє гравець (пара), який першим набере 11 очок, якщо тільки обидва гравці (пари) не набрали по 10 очок; у цьому випадку партію виграє гравець (пара), який першим набере на 2 очки більше за суперника (пари).

2.14 Зустріч

- Зустріч потрібно проводити на більшість з трьох, п'яти або семи партій (з трьох партій виграє той, хто виграє дві; з п'яти - три; з семи - чотири партії).
- Гра повинна бути безперервною протягом всієї зустрічі, але будь-який гравець має право на

перерву до 1 хвилини між партіями зустрічі

2.15 Вибір подачі, прийому, сторін

- Право зробити вибір першому визначається жеребкуванням.
- Гравець (пара), який виборов це право, може:
 - Вибрати подачу або прийом першим, тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати сторону;
 - Вибрати сторону, тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати подачу чи прийом першим.
- В парних зустрічах у кожній партії пара, яка має право подавати першою, повинна вирішити, кому з гравців пари подавати першому:
- В першій партії зустрічі після цього пара суперників повинна вирішити, кому з гравців пари приймати першим;
- В наступних партіях цієї зустрічі перший, який приймає, буде визначений вибором того, який подає, відповідно до п.3.15.5.

2.16 Порядок подачі, прийому та зміни сторін

- Після 2 зарахованих очок гравець (пара), який приймає, повинен стати тим, який подає, і т. ін. до кінця партії чи до тих пір, поки кожний гравець (пара) не набере по 10 очок або поки не буде введено правило прискорення гри.
- В парних зустрічах:
 - Першим, який подає, повинен бути один з гравців пари, який має право подавати першим, а першим, який приймає, - будь-хто з гравців пари суперників;
 - Другим, який подає, повинен бути гравець, який був першим, який приймає, а другим, який приймає, - партнер першого, який подає;
 - Третім, який подає, повинен стати партнер першого, який подає, а третім, який приймає, - партнер першого, який приймає;
 - Четвертим, який подає, повинен стати партнер першого, який приймає, а четвертим, який приймає, - перший, який подає;
 - П'ятим, який подає, повинен бути гравець, який подавав першим, а потім гравці повинні подавати в тій же послідовності до кінця партії.
- Якщо обидва гравці (пари) набрали по 10 очок або, якщо введено правило прискорення гри, черговість подачі та прийому повинна залишитись тією ж, але кожний гравець до кінця партії повинен подавати до розіграшу тільки одного очка, по черзі.
- Гравець (пара), який першим подавав у партії, повинен першим приймати в партії, наступній безпосередньо за цією.
- В парній зустрічі кожної партії після першої, коли перший, який подає, вже визначений, першим, який приймає, повинен стати гравець, який подавав на нього в попередній партії.
- В останній можливій партії парної зустрічі, якщо одна з пар набере 5 очок, пара, яка приймає, повинна змінити порядок прийому (розміщення).
- Гравець (пара), який почав партію по один бік стола, наступну партію зустрічі повинен почати по другий бік.
- В останній можливій партії зустрічі, якщо один з гравців (пар) набере 5 очок, гравці (пари) повинні помінятися сторонами.

2.17Порушення порядку подачі, прийому та зміни сторін

- Якщо гравці не обмінялися сторонами, коли їм належало це зробити, гра повинна бути перервана суддею, як тільки помилку виявлено, а потім продовжена при розміщенні гравців, яке повинно було б бути відповідно до послідовності, визначеної до початку зустрічі.
- Якщо гравець подає чи приймає не по черзі, гра повинна бути зупинена, якщо виявлено помилку, а потім поновлена з подачі та прийому тих гравців, яким належало подавати і приймати відповідно до визначеної на початок зустрічі черговості з рахунку, визначеного до виявлення помилки.
- В парних зустрічах партія повинна бути продовжена за черговістю подач, визначеною парою, яка отримала право першою подавати в партії, в якій була виявлена помилка.
- За будь-яких обставин очки, що набрані до виявлення помилки, повинні бути зараховані

2.18 Правило прискорення гри

- Правило прискорення гри вводиться, коли партія не закінчується протягом 10 хвилин чистого ігрового часу або в будь-який час за проханням обох гравців (пар), якщо обидва гравці (пари) не набрали як мінімум по 9 очок; перерви, які пов'язані з вильотом м'яча за межі ігрового майданчика, з необхідністю витертися рушником, зі зміною сторін в завершальній партії, із заміною обладнання, в рахунок чистого ігрового часу не входять.

- Якщо м'яч знаходиться в грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру потрібно зупинити і продовжити подачею гравця, який подавав в перерваному розіграші.

- Якщо м'яч не був у грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру продовжують подачею гравця, який приймав м'яча в попередньому розіграші.

- Згодом кожен гравець (пара) повинен подавати по чергово для розіграшу тільки одного очка; якщо розіграш не закінчиться до того, як гравець (пара), який приймає, виконає 13 правильних повернень, гравець, який подає, програє очко.

- На цю зустріч призначають суддю-обліковця, який повинен в кожному розіграші негайно об'явити номер удару, виконаного гравцем (парою), який приймає, як

тільки м'яча було відбито, так, щоб об'явлений номер удару було чітко чути.

- Після тринадцятого правильного повернення ведучий суддя повинен об'явити "Стоп".

- Одного разу введене правило прискорення гри діє до закінчення зустрічі.

3 Основи методики навчання настільному тенісу у ВНЗ

Навчально-методичне заняття будується з урахуванням реалізації методичних принципів спортивного тренування. Є такі особливі принципи і у тренування з настільного тенісу. Як правило будь яке навчально - тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Основні вимоги до планування та проведенню навчально – тренувальних занять з настільного тенісу полягає в поступовому підвищенні тренувального навантаження в підготовчій частині заняття, виконання найбільш складних завдань в основній частині, а в заключній – поступове зниження навантаження. При цьому фізіологічна крива навантаження має на початку поступовий підйом, потім деякий час залишається на найвищому рівні, а потім достатньо круто знижується. Підготовча частина зводиться до організації заняття, постановки задач навчально – тренувального заняття, створення у тих хто займається робочої обстановки та психологічного настрою на ефективне виконання задач даного заняття. Підготовча частина включає загальну та спеціальну розминку.

Задача загальної розминки активізувати (розігріти) м'язи опорно – рухового апарату та функцій основних систем організму, тісно пов'язаних з фізичним навантаженням, особливо серцево – судинної та дихальної систем. Це досягається за допомогою вправ, легко дозованих та не вимагаючих тривалого часу на підготовку та виконання.

Далі виконуються вправи, покращуючи рухливість в суглобах, які беруть участь в рухах. Ці вправи складаються з поступово зростаючих за амплітудою рухів, розтягуючи м'язи, активно приймаючі участь в майбутніх рухах спортсмена. Зміст підготовчої частини заняття повинен бути пов'язаним з основною діяльністю на занятті.

4. Техніка гри в настільний теніс.

Технічна підготовка - педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння елементами гри та забезпечуючий надійність навичок у ігровій та змагальній діяльності.

4.1 Способи тримання ракетки.

Хватка ракетки звичайно визначає техніку гри. Існує два різновиди хватки : *азіатська* — ракетку тримають вертикально (хватка «пером») і *європейська* - ракетку тримають горизонтально.

При *вертикальній хватці*, великий та вказівний пальці обхвачують ручку ракетки так, як ми зазвичай тримаємо авторучку, тому таку хватку називають «хватка пером».

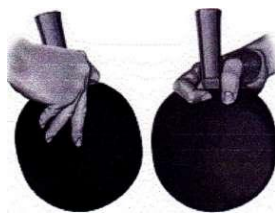


Рисунок 4.1 - Вертикальна хватка

Решта три пальці зручно розташовуються на тильній стороні ракетки віялом, або накладаються один на інший.

Останнім часом не тільки європейські, але і азіатські тенісисти все частіше віддають перевагу горизонтальній хватці. Дуже важливо якомога раніше знайти зручний для себе різновид хватки, щоб її не пришилось змінювати.

При *горизонтальній хватці*, ручку ракетки обхвачують трьома пальцями - середнім, безіменним та мізинцем; вказівний витягнутий вздовж краю ракетки, а великий розташований на іншій стороні і трохи торкається з середнім пальцем.

Особливістю горизонтальної хватки є те, що кисть може весь час зберігати рухливість, але для цього ракетку не потрібно тримати дуже міцно та глибоко, або дуже сильно стискати пальці, тому що все це закріплює кисть під час удару по м'ячу.

Переваги горизонтальної хватки

Горизонтальна хватка полегшує поєднання атакуючих ударів з проміжними та захисними. Особливою перевагою горизонтальної хватки являється зручність нанесення атакуючих ударів зліва. Адже саме під час виконання удару зліва легко замаскувати нападаючий удар.

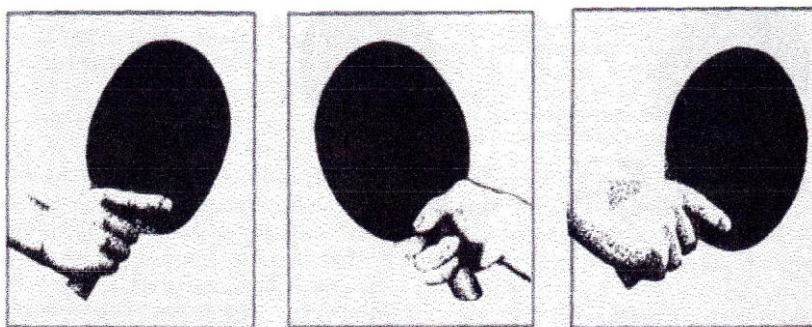


Рисунок 4.2 - Горизонтальна хватка

Засвоюючи хватку ракетки, одночасно потрібно вчитись відчувати м'яч, а це відпрацьовується при допомозі жонглювання. М'яч підкидається та ловиться ракеткою, спочатку однією її стороною, потім іншою. При цьому можна стояти на місці, переміщуватись кроком, бігати, підстрибувати тощо. Ці вправи розвивають спеціальну координацію рухів тенісиста.

4.2. Рухи вільною рукою (не ігровою).

Висока техніка гри неможлива без правильних рухів обома руками та ногами. Ні в якому разі не можна вільну руку ставити на стегно притискати до грудей тощо. Ця рука повинна вільно рухатись, допомагаючи переносити центр

тяжіння тіла та зберігати рівновагу.

4.3 Стійки

В настільному тенісі удар виконується з відповідного вихідного положення. Але ж, очікуючи приходу конкретного м'яча, гравець точно не знає як він буде його примати і тому знаходиться в основній стійці, з якої зручно розпочати рух по напрямку до м'яча та вийти на вихідне положення для нанесення конкретного удару.

Вихідне положення гравця визначається його анатомічною будовою, стилем гри, спортивною кваліфікацією.

За положенням тенісиста відносно столу, класифікують три основні стійки тенісиста:

- нейтральна;
- правостороння;
- лівостороння.

В нейтральній стійці – обидві ступні та корпус гравця направлені в бік м'яча, тобто, до тієї точки, з якої буде проведено удар.

Ноги гравця знаходяться на ширині плечей, або трішки ширше, коліна злегка зігнуті. Верхня частина тулуба трішки нахилена, голова та шия спрямовані вперед. Рука з ракеткою зігнута в ліктьовому суглобі майже на 90 градусів.

Лівостороння стійка - тенісист приймає те саме положення, що і під час нейтральної стійки, тільки напівоберти вліво та розташовується правим боком до столу. Таке положення тенісист вибирає для більш зручного виконання замаху та самого удару зліва.

Правостороння стійка — в положенні правосторонньої стійки тенісист розташовується напівоберти вправо лівим боком до столу для виконання удару справа. При виконанні правосторонньої стійки ліва нога трішки виставляється вперед, тулуб дещо нахилиється вперед та є повернутим напівоберти лівим боком до столу.

4.4 Способи переміщень в настільному тенісі

Гравець повинен легко та швидко пересуватися біля столу, щоб зайняти найкращу позицію, або просто достати до м'яча. Переміщення тенісиста під час гри повинні носити

раціональний характер та виконуватись в найкоротший проміжок часу між ударами, але не під час виконання технічного прийому.

Найбільш поширене правило для любых переміщень перед столом - пересуватись потрібно короткими кроками, що дозволяє краще утримувати рівновагу та дає можливість зайняти стійку - вихідну позицію для удару. Схема роботи ніг, яку обирає гравець, залежить від конкретної ігрової ситуації, вмінь та індивідуальних можливостей спортсмена.

Основними способами переміщень є :

- кроки (випади, переступання, приставні кроки, схресні кроки);
- стрибки (з двох ніг на дві, з двох ніг на одну, з однієї ноги на іншу).

4.5 Техніка подач

В настільному тенісі всяке торкання ракеткою м'яча, вважається ударом, але удар, яким м'яч вводиться у гру, прийнято називати – подачею та розглядати, як технічний прийом окремо. Вдало виконана подача має особливе значення, оскільки дає змогу гравцеві захопити ініціативу або виграти очко.

Серед базових елементів, визначаючих стиль подачі, можна виділити:

- 1) танням, з нижнім обертанням);
- 2) дальність подачі (короткі, середні, дальні);
- 3) точка відскоку від столу;
- 4) вид обертання (без обертання; з верхнім обертанням, з боковим обертанням, сторона виконання подачі (тильна або долонна);
- 5) спосіб підкидання м'яча (низький - 16-20см; середній - до 50см.; високий, вище ніж 50см. над рівнем поверхні столу).

Подача в настільному тенісі є найбільш індивідуальним типом удару, багато в чому залежний від особливостей техніки спортсмена. Засвоївши на першій стадії навчання базові способи подачі, гравець починає напрацьовувати індивідуальний стиль.

Основні види подач

Пряма подача — рука з ракеткою рухається горизонтально над столом, як при підготовчому ударі. Удар по м'ячу наноситься прямою ракеткою або під певним кутом. При ударі по м'ячу прямою ракеткою м'яч полетить без обертання, а при ударі під певним кутом м'яч набуває заданого обертання.

Подача накатом виконується дещо закритою ракеткою рухом вперед та трохи вгору, м'ячу при цьому надається верхнє обертання.

При виконанні подачі «**маятник**» рука описує півколо. Починається рух рукою, яка відведена вгору вбік. Далі ракетка різко опускається вниз вбік і продовжує рух угору в сторону вліво. У залежності від того, в який момент наноситься удар (на початку, в середині чи наприкінці виконання подачі), м'яч набуває нижнього, бокового або верхнього обертання.

При подачі «**човник**» ракетці надається зворотно-поступальний рух. У момент контакту ракетки з м'ячем настає раптова зупинка, і ракетка починає рух у протилежному напрямку. Контакт м'яча з ракеткою може відбутися до зупинки чи після неї. М'ячу надається обертання залежно від вибору точки удару. Якщо ракетка рухається в горизонтальній площині, то м'яч обертається у верхньому або нижньому напрямку, при русі ракетки у вертикальній площині м'яч обертається у ліво - або правосторонньому напрямку.

При виконанні подачі «**віяло**» рука з ракеткою, спрямована в гору долонною стороною, описує півколо. Удар по м'ячу виконується найчастіше в той момент, коли ракетка здійснює вихідний рух, і значно рідше - у верхній точці руху. В залежності від моменту контакту м'яч набуває верхнього, бокового або нижнього обертання.

4.6 Техніка ударів в настільному тенісі

Удари без обертання

Удар поштовхом. При цьому ударі м'ячу майже не надається обертання але велика швидкість польоту м'яча досягається за рахунок енергійного розгинання руки в ліктьовому суглобі. Ракетка знаходиться в майже перпендикулярному положенні до площини столу та трішки знизу угору. Гра поштовхом тильною та долонною стороною ракетки створює основу для вивчення накату та підрізки зліва і справа.

Підставка - пасивний захисний прийом. При цьому ударі м'ячу не надається ні обертання ні прискорення. Але виконується він, як правило з полу льоту, що залишає супернику небагато часу для подальшої атаки.

Характерною особливістю підставки є гра поблизу сітки, над столом, тому такий технічний прийом дозволяє задавати темп, змінювати ритм, перехвачувати ініціативу в грі, розсіювати сили суперника, заставляючи його швидко переміщуватись. Пасивна підставка застосовується в захисті, а активна, як швидкий контрудар, який добре міняє ритм гри. Кут підставки ракетки до м'яча залежить від місця відскоку та особливостей та його обертання. Регулятором кута нахилу ракетки при підставці справа являється вказівний палець, а при підставці зліва - великий палець.

Плоский удар (атакуючий) називають такий удар, коли практично вся сила удару перетворюється в швидкість польоту м'яча. Якщо розглядати теоретичну модель, то в момент торкання з м'ячем ракетка повинна знаходитись під кутом 90 градусів по відношенню до траєкторії польоту м'яча, також м'яч повинен іти від ракетки без обертання. На практиці такий удар не можливий, оскільки всі м'ячі без винятку після відскоку від ракетки мають обертання. Тому до плоских відносять такі удари, коли більша частина енергії переходить у швидкість, а обертанням можна зневажити.

4.7 Удари з верхнім обертанням

Накат справа

Незалежно від способу тримання ракетки (вертикальна хватка, горизонтальна, різновиди) атакуючий удар справа являється найкращим способом проведення міцної, гострої атаки. Це обумовлюється можливістю при

ударі справа виконати широкий, практично нічим не обмежений замах і вкласти в удар масу тіла. Накат відноситься до атакуючих дій та являється одним з основних технічних прийомів ведення гри. Його відрізняє висока точність попадання м'яча в певну частину столу за рахунок високої поступової швидкості, незначного верхнього обертання та випуклої траєкторії польоту м'яча. Накат можна виконувати як по м'ячам з нижнім обертанням, такі по м'ячам, маючим верхнє обертання. Він виконується з правосторонньої стійки. Рука з ракеткою, робить замах, відводиться до правого стегна. Рух здійснюється знизу-вгору-вперед та закінчується на рівні голови.



Рисунок 4.3 - Накат справа

Накат зліва

Може бути, на відміну від накату справа, лівий удар не такий міцний, але він завжди швидкий, їм можна легко та непередбачено для суперника змінити напрям польоту м'яча, а також виконувати удари з 2/3 столу.

Перевага цього удару в тому, що він виконується з положення обличчям до столу. Вже перед ударом спортсмен займає позицію, при якій ступні практично паралельні, ліве плече трішки позаду та нижче правого. Під час удару кут згинання руки в ліктьовому суглобі 90-95 градусів. Рух виконується знизу-вгору-вперед. Ракетка накриває м'яч та повертається в закрите положення. Рух виконується навколо ліктьового суглобу, насамперед передпліччям та кистю, плече та тулуб рухаються трішки вперед. «Ніс» ракетки на початку руху дивиться вниз, а в кінці удару - вгору - вбік. Контакт з м'ячем відбувається у вищій точці його відскоку, трішки збоку чи (частіше) перед корпусом. При ударах по піднімаючому м'ячу прийом виконується швидше, але це більш складно чим бити по м'ячу у вищій точці. Рух руки при виконанні наката зліва закінчується на рівні плечей. Ракетка не відводиться далеко вправо, а приходить в закрите положення. Рух не переривається, а повільно петлеподібним рухом повертається у вихідне положення.



Рисунок 4.4 - Накат зліва

Топ – спін

Топ-спін одним з основних ударів в настільному тенісі. І якщо зовсім в недалекому минулому гравці застосовували накат для нападу, то зараз, атака готується та проводиться виключно за рахунок сильного верхнього обертання. При топ-спіні м'яч закручується вперед, або, як прийнято казати, має верхнє обертання. Основною відміною між накатом і топ-спіном є сила обертання.

Для топ-спінів характерні ті самі принципи виконання ударів, ті самі ударні позиції що й для накатів. Топ-спін достатньо складний як для виконання, так і для його прийому. Цей удар дозволяє надсилати швидкі м'ячі, не втрачаючи при цьому швидкості. Топ-спін часто використовують для початку, або завершення атаки, або перехвату атаки суперника

Топ-спін з права виконується з правосторонньої стійки. При замаху рука розгинається в ліктьовому суглобі до кута 160-180 градусів, опускаючись до правого стегна. Тулуб розвертається вправо, ноги згинаються в колінних суглобах. Центр тяжіння

переноситься на праву ногу. Ліве плече вище правого. Рух виконується знизу-вгору-вперед по напрямку до м'яча. Виконується перенос центра тяжіння вперед-вгору, а потім на ліву ногу. Тулуб повертається вліво. По мірі наближення ракетки до м'яча відбувається збільшення швидкості ракетки за рахунок згинання руки в ліктьовому суглобі та підведення кисті. В момент удару швидкість ракетки є максимальною. Топ-спін виконується по верхній частині м'яча.

Педагогічні рекомендації.

- ***Виконуючи замах, більш розвертайте плечі та відводьте випрямлену руку назад. Це дозволить вкласти в рух більш енергії.***
- ***При виконанні удару більш активні кисть та передпліччя.***
- Ударяти по м'ячу потрібно необхідно по дотичній, чим сильніше зчеплення м'яча з ракеткою, тим краще.
- ***Рука з ракеткою повинні обігнати м'яч , в цьому випадку вам вдасться придати мячу необхідну траєкторію та напрямок польоту.***

Топ-спін зліва - стає все більш грізною зброєю тенісистів, які користуються горизонтальною хваткою.

Виконується цей елемент менш потужно, однак це компенсується швидкістю виконання, скритністю напрямку удару та обхватом великої ігрової зони. Економічність руху. Гарний топ-спін звичайно допомагає захопити ініціативу на початку партії та при рівновазі сил у грі. Топ-спін зліва виконують майже так, як і накат зліва. Але є в ньому деякі відмінні особливості. Рух тут більш широкий та енергійний, виконується як би навколо ліктя.

"Обкатуючи" м'яч активно працює кість, також активно в роботі приймає участь тулуб - вага тулуба переноситься з лівої ноги на праву.

Педагогічні рекомендації.

- Для створення більшого замаху випряміть руку та опустіть ракетку вниз та трішки до лівого боку, а плечі розверніть, так, щоб опинитись майже правим боком до столу.

- Для надання мячу сильного обертання та високої швидкості польоту лікоть під час виконання удару залиште "на місці, тут більш активно повинні працювати кисть та передпліччя.

4.7 Удари з нижнім обертанням

Зрізка

В сучасному настільному тенісі - важлива гра над столом, так звана "коротка гра". Цей зовнішньо скромний технічний прийом дуже сильно впливає на хід гри. Він дозволяє скоротити можливості атакуючих дій суперника. ' при виконанні цього удару надається нижнє обертання, летить він більш повільно, за низькою траєкторією. Краще за все виконувати удар по м'ячу якомога раніше бажано з полульоту.

Зрізка зліва

Виконують звичайно з лівосторонньої стійки. Але також ефективно

цей прийом виконується із стійки обличчям до столу за рахунок виконання гарного замаху. Руки зігнуті в ліктьових суглобах та знаходяться перед грудьми. Замах виконується в основному рухом передпліччя в гору, за рахунок згинання руки в ліктьовому суглобі до гострого кута. Одночасно із замахом вага тіла переноситься на ліву ногу. Потрібно підібрати таку відстань від м'яча, щоб він був прийняти на ракетку в зігнутому положенні руки.

Для того щоб м'яч летів за низькою траєкторією, необхідно контролювати кут нахилу ракетки, а її рух направляти на верхній білий край сітки. Ракетка повинна надавати поступальну та обертальну швидкості. Тому удар виконується нижньою частиною ракетки по нижній частині м'яча. Рухаючись з м'ячем та одночасно випереджаючи його, вона закручує його в потрібному напрямі.

Педагогічні рекомендації.

- При замаху не піднімайте руку вище і даліше плеча та не обмежуйте рух руки біля живота.

- В залежності від напрямку та сили обертання приходящого м'яча міняйте кут нахилу ракетки.

- Руку після удару не зупиняйте, а випрямляйте до кінця.

Зрізка з права

Цей прийом виконується долонною стороною ракетки з правосторонньої стійки. Тулуб розвернутий напівоберти в право та трішки нахилено вперед. Вага тіла припадає на носки.

При замаху рука з ракеткою, згинаючись, піднімається до рівня правого плеча, а потім, випрямляючись, опускається вперед вниз. Вага тіла при цьому переноситься на ліву ногу. Замах виконується тільки передпліччям вгору за рахунок згинання руки в ліктьовому суглобі. Передпліччя і в цьому випадку виконує роль ударної ланки здійснюючи прискорене розгинання руки в ліктьовому суглобі під час удару. Кисть повертає ракетку з майже перпендикулярного положення в практично горизонтальне, виконуючи удар нижньою половиною ракетки по нижній частині м'яча. Плече виконує рух вперед, забезпечуючи поступальний напрям ракетки.

Педагогічні рекомендації.

- ***При замаху не піднімайте ракетку дуже високо, не притискайте її до правого плеча.***
-
- ***Випрямляючи руку з ракеткою до кінця, виконуйте рух плавно , але з прискоренням.***
- ***При закінченні руху , руку з ракеткою ведіть не в бік , вперед-вниз до сітки.***

Підрізка

Використовується підрізка для відбиття сильних ударів суперника та що летять з великою швидкістю : накатів, топ-спінів, топс-ударів тощо. Його можна виконувати довше та коротше, міняти силу обертання, направляти покутах та в середину столу. М'ячу під час виконання цього удару надається нижнє обертання, та летить він більш повільно, за низькою траєкторією. Застосовується цей прийом частіше спортсменами захисного стилю.

Підрізка відкритою ракеткою (з права).

В вихідному положенні для удару з права гравець стоїть майже обличчям до столу, дещо виставивши ліву ногу вперед, рука виконує замах назад-вгору, потім іде вперед-вниз. Ноги при цьому зігнуті в колінних суглобах, якби виконуючи присід. Під час удару вага тіла переноситься з правої ноги на ліву. Удар виконується нижньою частиною ракетки по нижній правій частині м'яча. Удар здійснюється за рахунок активної роботи кисті та

передпліччя, а також ніг та тулуба. Силу та напрямок обертання визначає швидкість в момент контакту ракетки з м'ячем. Удар виконується у вищій точці відскоку мяча або трішки пізніше.

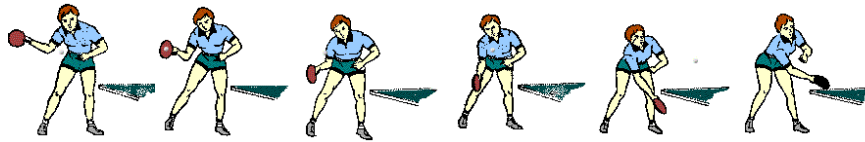


Рисунок 4.5 – Підрізка справа

Підрізка закритою ракеткою (зліва)

Підрізка зліва має більше можливостей, ніж підрізка з права, тому що гравець може розташовуватися майже обличчям до столу та відбивати цим прийомом з більшої площі столу.

При підрізці зліва гравець розташовується напівоберти вліво до столу, ліва нога знаходиться позаду правої.

Ударний рух виконується зусиллям передпліччя та кисті, основний виконавець передпліччя, однак обертання мячу надається більш кистю. Ракетка за дугою рухається вниз-уперед, до коліна правої ноги. Удар виконується нижньою половиною ракетки по нижню - боковій або нижній частині мяча. Ефективніше підрізати м'яч в вищій точці його відскоку. Центр тяжіння в момент удару переноситься з однойменної удару ноги на іншу. При завершенні руху рука майже повністю випрямляється, кут в лікті складає 120-150 градусів, ракетка відкрита.

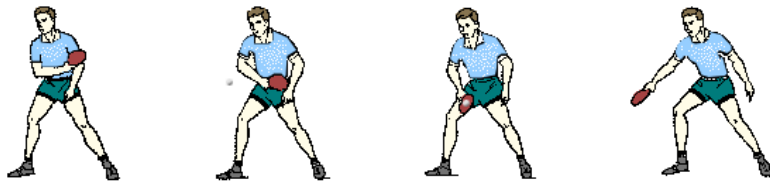


Рисунок 4.6 - Підрізка зліва

5. Тактика та стилі гри

Тактичні дії можуть бути атакуючими, контратакуючи ми, підготовчими, та захисними.

Атакуючими називаються дії, мета яких – добитися переваги або виграша очка.

Контр атакуючими вважаються такі відповідні дії, за допомогою яких гравець намагається перехопити ініціативу, грає ще більш активно, тобто на атакуючі дії суперника відповідає атакуючими ударами, контратакує.

Підготовчими називаються такі тактичні дії, які передують атаці та сприяють її кращій організації та проведенню. Такими тактичними діями тенісист створює сприятливу ігрову ситуацію для виконання атакуючих дій.

До **захисних дій** відносяться такі, метою яких є відбити атаку суперника, не дати йому досягти результату. Це дії за допомогою яких гравець намагається "вийти" із створеної складної ігрової ситуації намагаючись, перш за все влучити м'ячем в стіл – аби не програти очко або не надати можливості супернику провести який небудь виграшний удар.

За способом ведення гри тенісистів можна розділити на *односторонніх* та *двосторонніх*. Перші воліють частіше використовувати удари з однієї сторони (з права або зліва), а другі в рівній мірі з права і зліва. Більшість гравців володіють одностороннім нападом – як правило, це технічні прийоми, виконувані з права, а прийоми зліва ці спортсмени використовують як підготовчі. Лише незначна частина спортсменів в рівній мірі володіють двостороннім нападом.

В настільному тенісі гравців в залежності від того, яким способом, формами, засобами вони користуються для досягнення перемоги, прийнято поділяти на *нападаючих* – дотримуючихся атакуючого стилю гри, *захисників* – представників позиційного стилю та *універсальних* гравців.

Нападники – це спортсмени, які приміняють атакуючі та контратакуючі удари, розігрують м'ячі у швидкому темпі, намагаються володіти ініціативою на протязі всієї гри і при найменшій можливості атакувати та контратакувати.

Захисники – це спортсмени, очікуючі помилок суперника в результаті своїх точних та стабільних дій, а частіше – змушуючі його здійснювати помилки в результаті своїх складних, точних та стабільних дій.

Універсальні гравці – це тенісисти, поєднуючі захист з нападом та контр нападом. При активному захисті не вичікує помилок суперника, а чергує удари так, щоб перешкоджати його активним діям. Тенісисти універсального стилю гри ефективно поєднують у своїй грі віртуозну техніку володіння м'ячем та достатньо високу активність техніко – тактичних дій.

6. Розрядні норми (чоловіки та жінки).

Бажання проявити свої здібності та уміння присутнє будь - якій людині. Бажання багатьох любителів настільного тенісу отримати спортивний розряд закономірне. Спортивний розряд - це не тільки сходинка до майстерності, але й нагорода за працю, за волю проявлену на змаганнях, за любов до спорту.

Вікові групи спортсменів згідно з правилами Міжнародної федерації:

кадети - до 15 років;

юнаки - 16 - 18 років;

юніори - 19 - 20 років;

дорослі - 21 рік і старші.

Посісти місця на одному з перелічених змагань:

Майстер спорту України міжнародного класу

1—10 — на Іграх Олімпіади;

1—8 на чемпіонаті світу;

1—6 — на чемпіонаті Європи;

1—4 — у розіграшу Кубку європейських чемпіонатів або Кубку Ненсі Еванса;

1—8 — у розіграшу Кубку світу;

1—3 — на першості світу серед юніорів;

1—3 — на Всесвітній Універсіаді або першості світу серед студентів.

1—2 — на чемпіонаті Європи серед юніорів або турнірі 12-и найсильніших юніорів Європи.

1—3 — на міжнародних турнірах серії ПРО ТУР;

або увійти до числа 100 найсильніших гравців світу або 70 – Європи згідно з рейтингом Міжнародної федерації настільного тенісу; або увійти до числа 10 найсильніших юніорів світу згідно з рейтингом Міжнародної федерації настільного тенісу.

Майстер спорту України

1—4 — на чемпіонаті України або у розіграшу Кубка України, Всеукраїнських літніх спортивних іграх в усіх розрядах;

1—3 — в одиночному розряді, 1—2 — в парних розрядах та командних змаганнях на Універсіаді України ;

1—2 — на чемпіонаті України серед юнаків і дівчат старшої вікової групи або Спортивних іграх молоді України;

1—3 -- на міжнародних змаганнях в Україні: Норд OPEN, Київ OPEN, Кубок Карпат, Кубок Бикова, День Києва, Білі блискавки.

1 — 6 на чемпіонаті Європи серед юнаків;

або досягти суми рейтингу та його ваги 100 за умови , що рейтинг 60 та більше.

Кандидат у майстри спорту

3—6 — на чемпіонаті України серед юнаків і дівчат старшої вікової групи або Спортивних іграх молоді України;

1—3 — на чемпіонаті України серед юнаків і дівчат молодшої вікової групи; або на змаганнях не нижче міського рівня (міст - обласних центрів) здобути протягом року 12 перемог над кандидатами у майстри спорту, або досягти суми рейтингу та його ваги 80 за умови , що рейтинг 50 та більше.

I розряд

На змаганнях будь-якого рангу здобути протягом року 12 перемог над спортсменами I розряду.

На змаганнях будь-якого рангу здобути протягом року 10 перемог над спортсменами II розряду.

II Розряд

На змаганнях будь-якого рангу здобути протягом року

3 перемоги над різними спортсменами III розряду.

I юнацький розряд

Здобути протягом року 12 перемог над різними спортсменами або 3 перемоги над спортсменами I юнацького розряду.

Примітки:

1. Визначення рейтингу проводиться на змаганнях, які визначено Федерацією настільного тенісу України.

2. Термін "протягом року" відраховується з дати отримання першої перемоги, що дає право на присвоєння відповідного розряду.

3. Юнаки та дівчата виконують розрядні вимоги на загальних засадах із дорослими, якщо це не протирічить положенню про змагання та у разі наявності допуску лікаря до змагань.

4. III розряд та I юнацький розряд присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, у яких потрібно набрати 12 балів у трьох вправах за вибором (таблиця).

5. Умови виконання нормативів наведено у додатку.

7 Контрольні питання

1. Дайте коротку характеристику грі настільний теніс.
2. Якими якостями повинен володіти спортсмен-тенісист?
3. Яким чином настільний теніс впливає на рівень професійно прикладної фізичної підготовки?
4. Вплив занять настільним тенісом на організм студентів.
5. Яка країна внесла найбільший вклад в популяризацію настільного тенісу наприкінці 19-го початку 20-го століття?
6. Завдячуючи яким винаходам настільний теніс отримав могутній поштовх у розвитку?
7. В якому році було утворено федерація настільного тенісу ИТТФ ?
8. В якому році настільний теніс дебютував на олімпійських іграх?
9. Чому настільний теніс іноді називають пінг – понгом?
10. Розміри та вимоги до тенісного столу.
11. Розміри та вимоги до тенісного м'яча.
12. Розміри та вимоги до тенісної ракетки.
13. Вкажіть за яких обставин подачу м'яча та його повернення можна вважати правильним.
14. В яких випадках призначається перегравання.
15. За якою схемою відбувається вибір подачі, прийому, сторін.
16. За яким регламентом проводяться зустрічі в настільному тенісі?
17. Який існує порядок подачі, прийому та зміни сторін?
18. Що таке прискорення гри, та в яких випадках воно призначається?
19. Що таке фізична підготовка? Її цілі та завдання.
20. Які існують способи тримання ракетки?
21. Які види стійок ви знаєте?
22. Види переміщень в настільному тенісі.
23. Вкажіть основні види подач та їх характеристики.
24. Перечисліть удари з верхнім обертанням.
25. Перечисліть удари з нижнім обертанням.
26. Які тактичні дії вам відомі?
27. Поясніть визначення "універсальний гравець".
28. В якому амплуа ви граєте, та чому саме був обраний цей стиль?
29. На які вікові групи поділяються учасники змагань?
30. Які вимоги пред'являються для виконання кваліфікаційної норми вашого рівня підготовленості

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Амелин А.Н. Настольный теннис . — 3-е изд., испр. и доп. - М.: Азбука спорта, 1999, 192 с.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра.- М.: Физкультура и спорт, 2000.- 128с.
- 3 Байгулов Ю. П., Романин Ю. П. Основы настольного тенниса.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 160 с. .
4. Барчукова Г. В. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе:Методические рекомендации, М,1982.- 21 с.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.:Советский спорт, 1989. -37 с.
6. Барчукова Г. В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков: метод, разработка для студентов ГЦОЛИФКа. – М, 1989. -22 с.
7. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.- 132 с.
8. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. - М.: Спортэк, 1994.- 87с
9. Серова Л. К., Скачков Н. Г. Умей владеть ракеткой . – Ленинград.: Стадион для всех, 1989.- 75 с.
10. Фримерман Э.Я. Настольный теннис(краткая спортивная энциклопедия).- М.: Олимпия Пресс, 2005.- 80 с. ил.
10. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. - М., 2000.- 160 с.
- 11 Худец Р. Настольный Теннис. Техника с Владимиром Самсоновым/перевод с англ. Белозеров О.,- М.: Виста Спорт, 2005.- 272 с.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1 Історія настільного тенісу.....	4
2 Правила гри та інвентар.....	5
3 Основи методики навчання настільному тенісу у ВНЗ.....	13
4 Техніка гри в настільний теніс	14
5 Тактика та стилі гри.....	23
6 Розрядні норми (чоловіки та жінки).....	24
7 Контрольні питання.....	26
Рекомендована література.....	27