

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Навчально-методичний посібник

ІВАНО-ФРАНКІВСЬК – 2019

*Ухвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
(протокол № 4 від «24» січня 2019 р.)*

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
(протокол № 8 від «19» березня 2019 р.)*

Рецензенти:

Синиця А. В. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»;

Михайленко Р. І. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я Івано-Франківський національний медичний університет.

Човган Р. Я., Крижанівська О. Ф.

Настільний теніс. Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М., 2019. – 44 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлено історію розвитку настільного тенісу, докладно описано інвентар, обладнання та екіпіровку гравців. Розкрито зміст фізичної, технічної та тактичної підготовки тенісиста.

Посібник розраховано для викладачів фізичного виховання, тренерів спортивних секцій та студентів вищих навчальних закладів, всіх тих, хто захоплюється настільним тенісом.

© Р.Я. Човган, О.Ф. Крижанівська, 2019

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Історія виникнення та розвиток настільного тенісу.....	5
2. Фізична підготовка гравця.....	8
3. Основи гри в настільний теніс.....	13
4. Інвентар для гри в настільний теніс.....	16
4.1 Ракетка та накладки.....	16
4.2 Стіл.....	18
4.3 Сітка.....	19
4.4 М'яч	20
5. Екіпіровка гравця.....	22
6. Облаштування ігрової арени.....	23
7. Техніка гри в настільний теніс.....	25
8. Тактична підготовка гравця.....	29
9. Профілактика травматизму на заняттях з настільного тенісу.....	40
10. Організація та проведення змагань.....	41
11. Список літератури.....	43

Вступ

Настільний теніс – гарний спосіб проведення часу і для тих, хто віддає перевагу серйозним заняттям, і для тих, хто вперше в житті тримає ракетку.

Головна перевага настільного тенісу – зручність, оскільки елементарний інвентар і невеликі масштаби майданчика дають можливість грати майже де завгодно (офіс, банк, фірма). Настільний теніс надає різносторонній вплив на організм людини, оскільки відрізняється швидкими різноманітними діями гравців і включає різні форми рухової діяльності – удари, стрибки, ривки і пересування. Ця гра розвиває не тільки влучність, спритність та координацію, але й істотно поліпшує серцево-судинну та дихальну системи, підсилюючи обмін речовин і розвиваючи руховий апарат.

Настільний теніс – це вид спорту, де стрес супроводжує постійно, будь-то блискавична перемога або поразка. Ситуації міняються, і гравці мобілізуються для протистояння стресу. Один з головних критеріїв – це фізична стійкість спортсмена. Під час гри треба не тільки мислити, але і аналізувати, спостерігати, зіставляти. Ця робота розуму і є базою для оперативного мислення.

Регулярні заняття тренують зорову та рухову пам'ять, яка для тенісиста особливо важлива. З їх допомогою студенти значно швидше освоюють технічні елементи і розробляють тактичні комбінації. Зорову пам'ять можна розвивати постійно, а рухову пам'ять необхідно розвивати тільки складними рухами.

Щоб досягти успіху, як у спорті, так і в житті, потрібно розвинути у студентів, майбутніх фахівців, вольові якості: цілеспрямованість, завзятість, наполегливість, витримку і самовладання, сміливість і рішучість, ініціативність і самостійність. Це розвиває особу, виробляє спортивний характер, викорінює недоліки. Крім того, граючи для задоволення, ви вчитеся відключатися від своїх проблем і даєте собі відпочинок.

Перш за все необхідно спланувати свій режим дня і тижня, щоб виділити в достатньо напруженому ритмі життя години для занять настільним тенісом. Краще всього складіть тижневий розклад, погодивши його з вашими однодумцями, які бажають займатися. Якщо заняття носять оздоровчий характер, то досить грати 1-2 рази на тиждень. Але якщо ваше захоплення достатньо серйозне і ви хочете удосконалювати техніку і тактику гри, то для цього необхідно 3-4 заняття на тиждень.

1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Появу ракетки для гри з м'ячиком відносять до часу середньовіччя. У другій половині XIX століття ігри, подібні сучасному настільному тенісу, з'явився в Англії. Більшість фахівців вважає, що настільний теніс з'явився в Англії, як різновид великого тенісу. Можливо, що настільний теніс виник у США, Індії або Південній Африці (передбачається, що в останніх двох країнах у настільний теніс почали грати відряджені туди британські офіцери).

Незабаром гра з відкритого повітря перейшла в приміщення – грали на підлозі. Пізніше з'явилася гра на столах. Простий інвентар, а головне невеликі розміри площадки дозволяли грати де завгодно. Тоді не було визначених правил. М'ячі робилися з ниток, книги, розставлені на столі, були сіткою, а шматки товстого картону були ракетками. Досить довго гра використовувався не як вид спорту, а тільки як засіб для проведення вільного часу й активного відпочинку.

Наприкінці вісімдесятих років XIX століття гра стало популярною багато в чому через конкуренцію серед виробників інвентарю, що сприяла удосконалюванню ракеток і м'ячів. Основним їхнім виробником була американська фабрика братів Паркер, штат Массачусетс. Ця фабрика робила й

експортувала в Англію усе для гри в «Теніс для приміщень». Однак і англійські компанії, такі як Ayres Ltd., одержали власні патенти.

М'ячі виготовляли з гуми або пробки, їх часто зашивали в тканину. Ракетки не були стандартизовані. Безсумнівно, головним удосконаленням був порожній м'яч. От одна з версій його виникнення:

У 1900 році гравець по імені Джеймс Гібб в Америці натрапив на маленькі порожні кольорові кульки – дитячі іграшки. Після повернення до Англії він спробував подібну порожню кульку на столі і знайшов, що вона має величезну перевагу перед цільною.

Поступово стала змінюватися форма ракетки. З'явилися фанерні, вага зменшилася майже втричі. Стали застосовуватися і нові матеріали для обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр та ін. Мінялися й правила гри.

В Англії пінг-понг як спорт визнали ще на початку 1900 року, коли було проведено перше офіційне змагання. З Англії гра прийшла в Австро-Угорщину, потім у Німеччину.

У 1901 році офіційний турнір відбувся в Індії. Його можна вважати першим міжнародним змаганням. Переміг один із кращих гравців того часу індійський спортсмен Нандо. Назву «пінг-понг» було зареєстровано у 1901 році Джоном Джаквесом і продано братам Паркер. Вона вийшло зі сполучення двох звуків: пінг – звук м'яча, коли він вдаряється в ракетку, і понг – коли м'яч відскакує від столу.

Особливо помітний поштовх розвитку настільного тенісу дала поява пористої, губчатої гуми (губки), яку стали застосовувати як накладку на ракетку. У 1902 році Е. К. Гуд обклеїв свою ракетку гумою, що дозволило йому закручувати м'яч.

З 1904 по 1921 рік популярність настільного тенісу в Європі й Америці знижується, багато в чому через монополію братів Паркер і Джона Джаквеса на інвентар і правила гри.

У 1926 році заснована Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ІТТФ).

З появою губки (1930 р.) гра стала різноманітніше, бо завдяки щільному зчепленню ракетки з м'ячем стало можливим додавати йому сильні обертання. Змінилася траєкторія польоту м'яча, відкрилася можливість грати активно і тоді, коли він вже опускався нижче сітки. Спортсмени, що грають у захисному стилі, тепер повинні були далеко відходити від столу і швидко повертатися до нього. Гра ставала динамічнішою. Інтерес глядачів до змагань значно зріс, змагання на першість світу в Лондоні у 1935 році щодня спостерігали до 10 тисяч чоловік. У 1936 році конгрес ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. Замість старої назви пінг-понг з'явився настільний теніс.

Головною зміною в правилах гри можна вважати зниження висоти сітки (з 17 до 15,25 сантиметрів), а також встановлення визначеної висоти ігрової поверхні столу – 76 сантиметрів від підлоги. Було також заборонено при подачі підкручувати м'яч пальцями.

З 1930 по 1951 рік серед переможців змагань переважають представники Угорщини. З 1951 року кращі результати показують представники Азіатських країн (Японія, Корея, Китай).

З 1952 року, з першості світу в Бомбеї, почалася нова епоха настільного тенісу, пов'язана з виходом на міжнародну арену японських спортсменів. Японці ввели не тільки новий вид покриття ракетки але й своєрідний хват. Система ведення гри виявилася незвичайною, вони виконували один основний елемент техніки – накат праворуч, який був доведений до віртуозної точності. Інший елемент – відмінне володіння подачами. Безпосередньо на подачах японські гравці в кожній партії вигравали від 4 до 10 очок. Японських гравців відрізняла висока фізична підготовленість, що дозволяла стрімко переміщатися, миттєво наносити удари. У Бомбеї чемпіоном світу серед чоловіків став Сато. Чоловічі парні змагання виграла Фуджі і Хаясі. У жіночих парних змаганнях – Нарахара і Нісімура.

З 1954 по 1957 рік гідний опір японським тенісистам робили тільки представники жіночої команди Румунії. Стиль європейських спортсменів став мінятися. Правда, більшість гравців ще дотримувалась захисної манери, але гра стає усе енергійнішою, винахідливою.

У ITTF зареєстровано близько 130 країн. Чемпіонати світу з настільного тенісу почали проводитись щороку з 1926 (за винятком 1940–1946 років), а з 1957 року – раз у два роки. Чемпіонати Європи проводяться з 1958. У 1988 році настільний теніс стає Олімпійським видом спорту (Сеул, Південна Корея).

Сьогодні більш ніж 40 мільйонів гравців щорічно беруть участь в офіційних турнірах в усьому світі.

2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦЯ

Хороша форма досягається шляхом систематичної, спеціальної та всебічної фізичної підготовки.

Тенісист, що знаходиться в хорошій спортивній формі, енергійний і сповнений бажання багато тренуватися. Організм такого тенісиста швидше входить в роботу, менше втомлюється, і сили його швидше відновлюються.

При проведенні навчальних занять слід, незалежно від пори року, проводити 1-2 заняття в місяць на повітрі. Для чого використовуються піші і лижні прогулянки, кроси, рухливі і спортивні ігри.

Правильна постановка дихання – найважливіша частина фізичної підготовки кожного тенісиста. Дихати слід рівніше і глибше, темп дихання повинен відповідати темпу рухів. Вдих найкраще робити в момент замаху, а видих в момент удару по м'ячу. Вдих проводиться переважно при випрямленні, а видих – при нахилах, поворотах і угрупованні. При правильній роботі дихального апарату розвивається витривалість спортсмена, і легше долається нервову напругу.

Одним з важливих видів контролю за спортивною формою є самоконтроль. З цією метою заводиться щоденник, де записуються основні дані про стан здоров'я, а також антропологічні дані: зріст, вага, об'єм грудей, м'язів рук і ніг, ємність легенів. У щоденнику відзначаються всі відхилення від норми.

Самоконтроль – кращий засіб виявлення перетренованості. Займаючись настільним тенісом потрібно знати, що нормальний пульс здорової людини в спокійному стані 70-80 ударів в хв, після швидкого бігу він доходить до 160-180 ударів в хвилину, а у більш тренованих спортсменів при тому ж навантаженні – до 130-140 ударів. При надмірному навантаженні пульс може підвищитися до 200 ударів, це означає, що навантаження треба скоротити.

Треба стежити також за своїм диханням. У нормі людина робить 15-17 вдихів і видихів на хвилину. Якщо дихання в спокої прискорене, значить, займаючийся втомився або нездоровий. У більшості випадків задишка супроводжується підвищеною пітливістю. Найчастіше потіють люди, мають зайву вагу. Перші 2-3 місяці повні люди, почавши займатися настільним тенісом, після двох годин гри або 20-30 хвилин участі в змаганнях втрачають у вазі від 1 до 2 кг. Тренована людина за цей же час втрачає 250-300 г.

У здорової людини після занять спортом з'являється хороший апетит. Не можна приймати велику кількість їжі безпосередньо перед сном. Якщо вранці після сну з'являється млявість, значить, організм ще не відпочив, не підготовлений до майбутнього навантаження і його треба скоротити. Якщо відчувається слабкість, головний біль, займатися не можна. Це може завдати непоправної шкоди здоров'ю.

Гравець настільного тенісу повинен мати достатній рівень розвитку швидкості, спритності, гнучкості та витривалості. Для розвитку швидкості треба особливу увагу звернути на розвиток швидкості реакції, швидкості ударних рухів і швидкості переміщення.

Під час гри тенісисту необхідно швидко оцінювати ситуацію, швидко реагувати на неї, стартувати, швидко замахуватися, швидко пересуватися,

швидко змінювати напрямок пересування тощо. За короткий час, доки м'яч летить у повітрі, гравцю треба визначити швидкість його польоту, місце відскоку, вид обертання м'яча і, враховуючи місцезнаходження супротивника, вжити відповідних заходів. Вирішальне значення для розвитку швидкості має сама гра настільний теніс, особливо повторення вправ з максимальною швидкістю. Між вправами треба відпочити, щоб повторити їх, не зменшуючи швидкості. Такі вправи нетривалі, але часті. Розвиваючи швидкість руху, треба одночасно розвивати миттєву реакцію на зорове реагування, застосовуючи вправи, де сигнал подається не звуком, а різними рухами.

Спритність – це вміння легко, швидко й ефективно виконувати різні рухи, використовуючи навички технічних прийомів і засобів гри. Загальна спритність розвивається завдяки заняттям різними видами спорту, а спеціальна – тренуванням біля стола з різними гравцями із застосуванням атакуючої та захисної техніки. Тенісист повинен вільно володіти своїм тілом, щоб виконувати удари з різних положень на великій відстані від стола, робити швидкі кидки на скорочені м'ячі, іноді з відстані 3-4 метрів, і, відбиваючи м'яч, направляти його в найбільш вразливе для супротивника місце. Ці складні технічні прийоми гри вимагають економних спритних рухів.

Загальна спритність розвивається завдяки заняттям різними видами спорту: тенісом, баскетболом, хокеєм, гімнастикою, акробатикою та рухливими іграми.

Спеціальна спритність найкраще виробляється в результаті тренувань біля стола з різними партнерами, які володіють атакуючою і захисною технікою. Тренування, присвячені розвитку спритності, мають бути насичені різними варіантами технічних прийомів. Що більше випадів, кидків і різних переміщень біля стола виконується, то продуктивнішим є тренування. Для збільшення кількості рухів іноді рекомендується почергове виконання лівого удару з правої та лівої сторони стола і правий (також з однієї та іншої сторони стола). Такі переходи у проміжках між ударами підвищують рівень спеціальної спритності.

Комплексні вправи для розвитку швидкості й спритності:

- біг і ковзні стрибки із швидкою зміною напрямку;
- випадки з різних положень;
- вправи із скакалкою – 1 хв;
- біг по східцях;
- біг на місці з високим підйманням стегна;
- біг із прискоренням;
- човниковий біг;
- змінний біг (30 м – швидко, 30 м – повільно);
- пересування боком стрибками;
- імітація підставляння зліва і удар справа (30 с – 1 серія, інтервал 1 хв, 3 серії);
- у положенні сидячи, замахування рукою, імітація удару по м'ячу з поворотом тулуба (чотири рази по 30 с);
- стрибки в бік (ширина 2,5 м, цикл 30 с, по 5 циклів);
- переступання боком (цикл 20 м за 25 с по 1-3 цикли);
- пересування біля стола в стійці ліворуч і праворуч, імітуючи удар по м'ячу (серія 1 хв, 2-3 серії);
- швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням 0,5-1 кг (цикл 20 с по 8-10 циклів);
- швидке згинання й розгинання передпліччя, обертання передпліччя всередину й зовні.

Гра в настільний теніс потребує еластичності м'язів усього тіла й особливо тулуба та руки, якою грають. Граючи у швидкому темпі, тенісистам часто доводиться відбивати удари, не сходячи з місця, роблячи повороти й нахили тулуба. Гнучкість розвивається за допомогою вправ на розтягування, махових рухів, спеціальних гімнастичних вправ для плечей, ліктів, кисті й пальців. Виконувати їх слід обережно, бо при надмірному навантаженні можна розірвати м'язи і зв'язки.

Витривалість у настільному тенісі потрібна передусім для того, щоб витримувати напруження спортивної боротьби і при цьому зберігати точність рухів.

У настільному тенісі витривалість розвивається за допомогою різних вправ:

- біг, ходьба з ривками, раптова зміна вихідних положень;
- підвищення інтенсивності ударів, починаючи з 30 й доводячи до 50 ударів за хвилину, утримуючи м'яч на столі;
- тренувальні ігри з великою кількістю партій і з гравцями різного рівня технічної підготовки.

Спеціальні вправи

1. Пересування приставними кроками в стійці тенісиста.
2. Багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами.
3. Жонглювання м'ячем однією, двома руками.
4. Вправи з м'ячем і ракеткою:
 - для розвитку відчуття м'яча;
 - на точність.
5. Імітація захисних і нападаючих ударів із ракеткою біля стола, стінки, дзеркала.
6. Те саме, але з обтяженою ракеткою (манжетами).
7. Гра «сонечко» в один бік, в інший, пересуваючись на двох або одній нозі.
8. Гра двома ракетками.
9. Гра неігровою рукою.
10. Гра двома м'ячами.
11. Гра одного гравця проти двох або трьох гравців.
12. Вправи для пальців рук.

Бігові вправи:

- змійкою, з прискоренням 3-5 м; із високим підніманням стегна;

- «викидаючи» прямі ноги вперед і назад;
- спиною; із «захльостуванням» гомілки назад; приставними кроками.

Стрибкові вправи:

- руки на поясі, стрибки на одній нозі, зі зміною ніг;
- стрибки по трикутнику чи квадрату;
- стрибки з поворотом на 180° (360°);
- вистрибування з присіду (півприсіду) вгору й уперед;
- стрибки на двох ногах, підтягуючи коліна до грудей («кенгуру») або через лаву.

3. ОСНОВИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Настільний теніс – це динамічна спортивна гра, що допомагає розвивати реакцію, концентрацію уваги і рухову активність. Переможець у ній визначається за кількістю виграних сетів.

Сет – це окремо взятий ігровий відрізок, що триває до тих пір, поки один з учасників матчу не набере 11 очок. Згідно з раніше існуючим правилам, ця цифра дорівнювала 21. Але коли рахунок стає 10-10, гра продовжується до тих пір, поки один з учасників матчу не отримає перевагу в 2 очки над своїм суперником.

Щоб стати переможцем матчу, достатньо виграти на один сет більше суперника, приміром, три сеті з п'яти (така кількість зустрічається найчастіше). Рідше граються поєдинки з семи і дев'яти сетів.

Але ще до того, як м'яч вперше в матчі торкнувся ракетки, потрібно визначити, кому з гравців (або якоїсь зі сторін – в парному розряді) буде призначено зробити це перше торкання. Після проведення жеребкування гравець, на чию користь монетка впала (іноді вгадують руку з прихованим у ній предметом), має право вибору між наступними опціями:

- прийняти право виконати першу подачу або взяти прийом, залишивши противнику вибір ігровий половини столу;
- вибрати ігрову сторону, віддавши право першої подачі або прийому супернику;
- передати право прийняти рішення своєму противнику.

Але це лише основи основ. Інша частина цього «айсберга» розкривається в процесі навчання грі і при більш глибокому зануренні в захоплюючий світ настільного тенісу.

Ознайомлення з правилами – лише перший етап. Він основний, але не самий основний для пінг-понгу. Не вміючи володіти м'ячем і ракеткою, Ви не зможете ним займатися.

Техніка гри в настільний теніс дуже багатогранна. Щоб досягти професійного рівня, спортсмен повинен опанувати різними оборонними і атакуючими ударами, а також вміти урізноманітнити стиль своєї подачі. Але перше, чому обов'язково навчить будь-який тренер, яку хватку ракетки застосовувати при грі.

У світі настільного тенісу довго вважалося, що в Азії ракетку тримають тільки вертикально, а європейські спортсмени воліють горизонтальний хват. В середині минулого століття класифікацію за територіальною ознакою скасували, так як тенісисти стали варіювати хват без прив'язки до континенту.

Принциповою різницею цих технік є те, що при горизонтальному хваті ручка ракетки розташовується паралельно площини підлоги. Вертикальний ж хват передбачає перпендикулярне співвідношення двох площин. Зараз манера тримати ракетку абсолютно не дає переваги у грі. Підбирати хват потрібно так, щоб було зручно грати.

А ось вміння атакувати і оборонятися послужить добру службу в боротьбі з суперниками по тенісного столу. Якщо ви опануєте такими видами ударів, як свічка, підставка, підрізування (всі – елементи захисту), а також смэшем,

накатом – праворуч і ліворуч і, нарешті, топ-спіном (а це – удари для атаки), вам буде не соромно і честь країни на міжнародній арені захищати.

Виконання подачі

Правила настільного тенісу ставлять такий елемент, як подачу, за задньою лінією стола. Колишні п'ять подач поспіль змінилися всього двома спробами для подаючого. Так що до кожної з них потрібно підійти з усією ретельністю.

Подача в настільному тенісі виконується так, щоб точка дотику м'яча з накладкою ракетки знаходилася над поверхнею столу і не нижче рівня сітки. Плюс до цього, перша фаза подачі не повинна починатися нижче рівня поверхні ігрового столу. Суперник та суддя повинні бачити весь процес, тому м'яч заборонено підкидати «з-під столу», а також вкривати його яким-небудь чином.

Помилкою при виконанні вступного удару буде рахуватися і те, що він був виконаний не за задньою лінією стола. Обов'язковою умовою є і підкидання м'яча при подачі. Без цього елемента подача також буде вважати виконаним неправильно, а значить, програною.

Перед тим, як підкидати м'яч, сконцентруйтеся. Як тільки круглий снаряд покине долоню і злетить вгору, він буде вважатися введеним в гру. І якщо його знову піймати або упустити на підлогу без зіткнення з ракеткою, очко отримає суперник, так як була зроблена помилка при подачі.

Розіграш очка не завжди починається з першої спроби. Якщо м'яч торкнувся верхнього краю сітки, при цьому перелетівши на сторону суперника, призначається переподача. Їх число правилами настільного тенісу не обмежена. У професійному спорті рідко зустрічаються «серії» переподач. Зворотні курйозні епізоди історії невідомі.

Ні одна спортивна гра не може проводитися без відповідного ігрового обладнання. У настільному тенісі в мінімальний набір входять стіл, сітка, ракетки і м'яч.

4. ІНВЕНТАР ДЛЯ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Для гри в настільний теніс необхідно мати ракетку, стіл із сіткою та м'яч.

4.1 Ракетка та накладки

Для ракеток не існує обмежень по формі та розміру, але правила, які вимагають, щоб робоча поверхня залишалася жорсткою та плоскою, з дерев'яною серцевиною, яка складає 85% їх товщини, гарантують те, що вони залишаються малих розмірів.

Підбирати ракетку потрібно, враховуючи довжину руки, силу м'язів, розміри кисті – по таким параметрам як: вага, товщина і форма ручки, сила відскоку кульки та розмір ігрової поверхні. Головне ракетка повинна бути настільки зручною, щоб ви відчували м'яч і могли легко, без надмірних зусиль управляти її польотом. Тобто, образно кажучи, ракетка повинна бути ніби «продовженням вашої руки».

В історії гри відомі ракетки різних форм: круглі, овальні, прямокутні, які виготовляли із різних матеріалів: дерева, фанери, обтягнутої шкіри. Фанера, із якої виготовляють дорогі ракетки, може бути з 3-9 шарів деревини різних порід та декількох шарів титану та карбону. Від того, як чергуються різні породи дерева залежить швидкість відскоку. Ракетки із сильним відскоком рекомендують гравцям, які люблять швидку гру і мають швидкісні якості. З більш повільним відскоком – повільним гравцям, які люблять грати у захисті і мають сильний удар. Для підвищення швидкості ударів майже всі гравці нападаючого стилю використовують метод переклеювання накладок до початку гри.

До початку зустрічі і в тих випадках, коли гравці змінюють ракетки під час партії, вони повинні дати можливість своїм суперникам та судді перевірити їх ракетки. А також суддею дозволяється зробити кілька пробних ударів новою ракеткою.

В настільному тенісі велике значення має матеріал, яким обклеєна ігрова поверхня ракетки, тобто накладки. Ігрову поверхню ракеток в різні часи

обклеювали пергаментом, корком, наждачним папером, велюром, мікропористою губкою, каучуковою натуральною гумою. Каучукові накладки популярні і сьогодні, адже із винайденням сильних кручених ударів, їх можна приймати тільки ракетками з такими накладками.

Професійні ракетки не продаються у готовому вигляді. Гравець або тренер самі вибирають основу для накладки (гуму). У Китаї в деяких випадках, навіть, гума (topsheet) і губки (sponge) продаються окремо. Губки бувають різної жорсткості і вимірюються в градусах від 35 (м'які) до 47 (жорсткі), сама гума також ділиться на гладку та «шипи». На змаганнях заборонено деякі види шипів (переважно довгі), які дозволяють власнику таких накладок ігнорувати кручені м'ячі суперника.

Накладки із каучукової гуми можуть бути одношаровими (гума при цьому наклеєна на дерев'яну основу пупиришками назовні) і двошаровими. Листи пупирчастої гуми повинні бути не товстіші 2-х мм, а шарової – не товстіші 4-х мм. Двошарову накладку називають «сендвіч», що в перекладі з англійської означає «бутерброд», так як вона складається з верхнього гумового шару та нижнього – мікропористої губки. Верхній шар може бути наклеєний як пупиришками назовні – «прямий сендвіч», так і пупиришками всередину – «зворотній сендвіч».

Для починаючих гравців в настільний теніс краще грати жорсткою ракеткою з одношаровою гумою, адже ракетка не надає м'ячу сильного обертання, але за допомогою неї легко приймати м'яч з сильним обертанням і точно направляти їх в потрібне місце столу.

Підбираючи накладки, потрібно пам'ятати: чим тонша губка, тим більша пружність і швидкий відскок м'яча, а чим більша сила тертя накладки об поверхню м'яча і чим товстіша і м'якіша губка, тим більшу швидкість обертання можна їй надати. Ракетка може бути будь-якої форми розміру і ваги. Виготовляється з цілого шматка фанери. Найбільш ходові розміри ракетки: довжина 26-30 см, ширина 15-17 см, вага 160-200 гр. Ігрова частина називається

дзеркалом. З різних сторін ракетки можуть бути наклеєні однакові чи різні по якості накладки, але за правилами змагань вони повинні бути різного кольору: чорного і червоного.

Порада:

Ракетку потрібно берегти від механічних пошкоджень та прямого попадання сонячних променів. Так як накладка під час гри забруднюється від брудних рук та м'яча, то час від часу потрібно витирати її ватним тампоном, злегка змоченим у воді (це вдома), а якщо відразу після тренування, то потрібно подихати на неї і витерти долонною стороною руки накладки з одного та іншого боків і покласти в спеціальний чехол. Якщо такого немає, то хоча б у целофановий кульок або папір (двохсторонній), щоб ракетка не пошкодилась і не забруднилась.

4.2 Стіл

Стіл для гри в настільний теніс повинен бути прямокутним, довжиною 2,74 м, ширина повинна досягати 152,5 см, а їх висота повинна бути не більше 76 см від рівня площини, на якій вони встановлені.

Розміри столу для настільного тенісу офіційно прописані в правилах гри. Ігрова поверхня столу може бути зроблена з будь-якого матеріалу, але повинна бути строго горизонтальною, гладкою, матовою, темного (зеленого, темно-синього, чорного) кольору.

Розмітка столу має зовнішню лінію, що проходить по периметру, товщиною 2 см і середню лінію (для парного розряду) товщиною 0,3 см. Над середньої поперечною лінією столу натягується особлива сітка для настільного тенісу довжиною 1,83 м і висотою 15,25.

Головний критерій якості столу – рівномірний відскок м'яча. Перевіряють це таким способом: м'яч, опущений з висоти 30 см повинен відскочити на висоту не менше 23 см.

Стіл може складатися з двох половинок або представляти собою монолітну структуру.

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».

Столи для гри в настільний теніс ділять на *стаціонарні* – масивні стійкі конструкції, які використовують в основному на змаганнях. Види стаціонарних столів, і *складні (пересувні)* – ці столи складаються і займають мало місця. Внутрішні ніжки у них на колесах, що дозволяє їх легко транспортувати в будь-яке місце ігрового залу. Такі столи використовують в основному для тренувань.

Розрізняють також столи для приміщень і всепогодні, які можна використовувати на відкритих майданчиках. Такі столи захищені спеціальним покриттям і не бояться ні сонця, ні дощу.

На великих турнірах зазвичай грають на столах шведської фірми «Стіга», японської «Батерфляй», німецьких «Доник», «Тібхар» та інших, які відрізняються конструкцією, якістю обробки і дизайном.

4.3 Сітка

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.

Для стін і фону, де стоять столи, рекомендуються тони зеленого – він заспокоює і на ньому чітко видно тенісний м'яч.

4.4 М'яч

М'яч для гри в настільний теніс найменший і найлегший з усіх м'ячів, використовуваних в спортивних іграх.

У 2000 році Міжнародною федерацією для підвищення видовищності гри затверджений новий м'яч – діаметром 40 мм і масою 2,7 г. Це найбільш революційне рішення за 100 років – з моменту появи целулоїдного м'яча в 1891р. Такий м'яч летить на 4 % повільніше і на 13 % має менше обертання в порівнянні з попереднім.

З 1997 р. дозволено випускати м'ячі двох кольорів: білого – для гри на зелених столах і помаранчевого – для гри на столах темно-синього кольору. Проте в 1972 р. були застосовані і жовті м'ячі.

Сьогодні Міжнародною федерацією настільного тенісу допущено 32 види м'ячів, що випускаються різними фірмами. Нині існує багато видів м'ячів, виготовлених в різних країнах. М'яч виготовляється з целулоїду або пластмаси, з гладкими швами. Обидві його половини мають бути рівними по товщині і пружності стінок.

М'ячі розрізняються за якістю – одна, дві і три зірки, якими зазвичай промаркований сам м'яч, поряд з вказівкою фірми, що його, що випустила.

М'ячі з маркуванням одна і дві зірки використовують, як правило, на тренуваннях. Тризіркові м'ячі вважаються виробами вищої якості і використовуються на великих міжнародних змаганнях. Вони повинні строго відповідати вимогам за шістьма пунктами: бути визначеними за кольором,

розміру, формі, пружності, вазі, балансу (точна вагова відповідність половинок м'яча).

Найбільше визнання серед м'ячів вищої якості отримали м'ячі «Nittaku», «Stiga», «Donic», «Joola», «Barna», «TSP», «Tibhar», «Friendship».

Вибираючи м'яч для тренувань або змагань, необхідно звертати увагу на його вагу, колір, правильність форми, однакову товщину і пружність двох половинок, а також на рівність шва.

Шов має бути гладким, неопуклим і знаходитися рівно посередині м'яча. «Жорсткий м'яч», як правило, буває важчий за норму, слабо обертається і від цього не дає вигнутій траєкторії польоту. «М'який м'яч» з тонкими стінками на відміну від «жорсткого» має повільніший відскік.

Перевірити жорсткість м'яча і пружність обох половинок можна наступним чином: необхідно обережно, рівномірно натискати великим і вказівним пальцями на половинки. Якщо опір обох половинок при натисканні однаковий – м'яч хороший. М'яч, в якому одна половинка тонша за іншу, для гри не придатний – у нього неправильний відскік, нерівномірне обертання і неточний політ.

Обов'язково слід перевіряти кулястість форми – «рівність» м'яча. Для цього на рівній поверхні столу необхідно підкручування м'яча пальцями або долонями. Якщо обертання м'яча нерівномірне і при погляді згори він здається некруглої форми, то їм грати небажано. Під час гри м'ячі часто ламаються, з'являються тріщини. Визначити це можна по звуку, який видається при ударі м'яча об стіл або ракетку. Якщо звук деренчить – значить, м'яч пошкоджено, і його слід замінити.

Нові м'ячі, як правило, мають шорстку поверхню, що надає їм стійкіші аеродинамічні якості. Білий порошок, яким вони посипані, зберігає ігрові якості. Проте з часом шорсткість м'яча зникає, він починає блищати і свої ігрові якості втрачає. М'ячі, у яких збіг термін користування, тобто які блищать і оббилися, втратили шорсткість, не придатні для змагань.

5. ЕКІПРОВКА ГРАВЦЯ

Зі зміною правил і техніки гри змінилися і вимоги до спортивного одягу гравців. Ігровий одяг, як правило, повинен складатися з футболки з коротким рукавом і шортів або спідниці для жінок, шкарпеток і ігрового взуття. Інші предмети, наприклад, тренувальний костюм або частина його, допускається носити під час гри тільки з дозволу головного судді. Основні кольори футболки, спідниці або шортів, повинні відрізнятися від кольору використовуваного в грі мя'ча.

На ігровому одязі можуть бути цифри або букви на спині ігрової футболки, призначені для ідентифікації гравця, його асоціації або його клубу (у клубних матчах), а також реклами. Номери, призначені для ідентифікації гравців, розміщують в пріоритетному порядку перед будь-якою рекламою в центральній частині спини сорочки; площа номерів не має бути більше 600 см.

Будь-яке маркування або окантовка спереду або збоку ігрового одягу, а також будь-які предмети, що носяться гравцем, не мають бути такими, що кидаються в очі чи яскраво блискучими, щоб засліплювати суперника. На одязі не повинно бути зображень або написів, які можуть бути представлені в якості образливого випадку або підірвати репутацію гри. Будь-які питання про законність або прийнятність ігрового одягу вирішує головний суддя.

Гравці однієї команди, що беруть участь в командному матчі, а також гравці однієї федерації, які утворюють пару в парній зустрічі, мають бути одягнені однаково, з можливим виключенням відносно шкарпеток і взуття. При цьому гравці або пари-суперники повинні виступати в одязі, досить помітному для того, щоб глядачі могли легко відрізнити їх один від одного. Якщо гравці-суперники або команди-суперники, одягнені схоже і не можуть узгодити питання про те, кому поміняти свої кольори, рішення має бути прийняте жеребом.

Головні вимоги до одягу полягають в тому, щоб він відповідав гігієнічним вимогам – мав теплопровідність, повітропроникність, водоемність і гігроскопічність. Одяг має бути легким, вільним і зручним, без грубих швів, щоб не сковував рухів і добре вбирав вологу.

Обов'язковою вимогою до матеріалів, з яких виробляється одяг, являється еластичність. Не рекомендується одягати костюм світлого тону (білого, ясно-жовтого і т. п.) – на такому фоні не буде видний м'яч.

Взуття рекомендується легке, на гумовій підшві – кросівки, кеди, напівкеди. Воно дозволяє гальмувати при різких швидких переміщеннях. Раніше для усунення ковзання підшви спортивних тапочок змочували водою або натирали каніфоллю. Якщо взуття вільно сидить на нозі, це може привести до надмірного навантаження зв'язок і навіть до травми.

Взуття для гри в настільний теніс повинно мати хороші амортизуючі властивості. Це особливо важливо для осіб літнього і середнього віку. Різкі випадки і стрибки під час гри у людей такого віку можуть викликати небажані явища, якщо вони не тренуються регулярно. Тому рекомендується в спортивне взуття вкладати м'яку амортизуючу устілку.

Для попередження травматизму, особливо провідних гравців, які випробовують великі навантаження на ноги, випускається спеціальне взуття. При його виготовленні провідними фірмами враховується специфіка пересувань тенісистів по майданчику.

6. ОБЛАШТУВАННЯ ІГРОВОЇ АРЕНИ

Ігрові умови, в яких проводяться змагання, повинні відповідати правилам гри і санітарно-гігієнічним вимогам. Не лише інвентар і обладнання, але і підлога, освітлення, огороження мають велике значення для гри і видовищності змагань.

Інвентар для змагань вибирає організація, що проводить змагання, але цей інвентар і устаткування мають бути затверджені ІТТФ. Особлива увага повинна приділятися підлозі, на якій проводяться змагання. Не допускається підлога з каменю, бетону, цеглини або кахельної плитки. Підлога не має бути ні світлого, ні яскраво коляру.

Місцем для гри в настільний теніс можуть служити:

- в приміщенні;
- кімната, зал, сцена, спортивний зал з дощатою або паркетною підлогою;
- на відкритому повітрі;
- спеціально обладнаний майданчик.

При грі в приміщенні ігровий майданчик повинен мати наступні мінімальні розміри з розрахунку на один стіл:

- ✓ для змагань в шкільних і виробничих колективах, для зустрічей районного і міського масштабів – довжина - 8 м, ширина - 4,5 м;
- ✓ для обласних і більших регіональних змагань – довжина - 10,5 м, ширина - 5 м.

Висота приміщення має бути не менше 4 м. При проведенні змагань на двох столах і більше довжина і ширина приміщення мають бути відповідно більше. При цьому ігровий майданчик має бути відокремлений від інших ігрових майданчиків і від глядачів однаковими в усьому залі огороженнями (бар'єрами) темного кольору заввишки 75 см і завдовжки 1,4 м.

Бар'єр є каркасом прямокутної форми з легких металевих трубок, обтягнутих тканиною або м'яким пластиком. Каркас має бути без гострих кутів, легким і що швидко розставляється. Тканина або пластик мають бути темного кольору і щільно прилягати до підлоги. Бар'єри мають бути стійкими, але легко падати при поштовху для попередження травми гравців. Як правило, бортами захищається ігровий майданчик для одного столу, а в залах буває до 20 столів і майданчиків. Столи розташовують так, щоб освітлення не сліпило гравців, а

джерело штучного світла повинне знаходитися на висоті не менше 5 м від рівня підлоги, рівномірно і досить яскраво, освітлюючи ігровий майданчик.

Джерела денного світла мають бути задрапіровані, якщо вони заважають проведенню змагань. Задній фон в основному має бути темним і не мати яскравих джерел світла, у тому числі денного, такого, що проходить через незашторені вікна і інші отвори. Температура в ігровому залі має бути не нижча +12 °С, але не вище +27 °С; відносна вологість повітря має бути в межах 50-70%.

При грі на повітрі ігровий майданчик повинен мати:

- будь-яку тверду земляну підлогу, обов'язково рівну поверхню;
- без горбів, купини і трави;
- ті ж розміри для ігрового майданчика, що і при грі в приміщенні;
- обов'язково мати фони темного кольору.

При цьому фонами можуть служити спеціальні тканини, бар'єри або зелені насадження, що забезпечують достатній захист від вітру. Грати на відкритому майданчику рекомендується при температурі не нижче +10 °С.

7. ТЕХНІКА ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Для успішної гри в настільний теніс однієї фізичної підготовки недостатньо. Необхідно не просто бути сильним, швидким, спритним і витривалим, а вміти виявляти ці якості безпосередньо в ігрових умовах, при виконанні подачі та різноманітних ударів. Для цього потрібно добре знати техніку гри в настільний теніс.

Техніка настільного тенісу – це комплекс спеціальних засобів, потрібних спортсмену для успішного ведення гри.

Техніка гри дає можливість вирішувати конкретні тактичні завдання у різних ігрових ситуаціях.

Враховуючи особливості діяльності гравців з настільного тенісу, всі спеціальні рухи та спеціалізовані положення класифікуються на чотири групи:

1. вихідне положення (стійка);
2. переміщення (пересування);
3. способи тримання ракетки (хватки);
4. технічні прийоми.

До введення в гру м'яча, прийому подачі і підготовки до удару тенісист повинен зайняти вихідне положення, яке дає змогу швидко виконати удар. Вихідне положення в настільному тенісі – це таке положення тіла при якому тенісист готується до прийому м'яча, посланого суперником.

Вихідне положення (стійка) тенісиста:

- правобічне (правостороння) – з півобертом лівим боком до суперника;
- нейтральне (середня) – обличчям до столу;
- лівобічне (лівостороння) – з півобертом правим боком до суперника.

Вихідне положення кожного гравця індивідуальне. Воно залежить від зросту, довжини рук, фізичних даних, швидкості реакції, координації рухів, техніки і стилю гри, володіння технічним арсеналом ігрових прийомів, а також від індивідуальних особливостей.

Важливо не тільки віднайти відповідну для удару позицію, але й передусім сконцентрувати увагу перед прийомом м'яча. При розсіяній увазі і недостатній зібраності навіть правильна стійка не зможе забезпечити результативність удару.

Спостерігаючи за грою майстра, ви деколи навіть не встигаєте зауважити, як він опинився в тому чи іншому місці. В цьому і полягає майстерність. Виконувати переміщення до м'яча необхідно між ударами, щоб власне до моменту удару бути в потрібному місці.

Основний спосіб переміщення в грі – кроки. Стрибки і ривки неефективні, так як при цьому ви можете легко загубити рівновагу. Крім цього, повернення у

вихідне положення, або перехід на нову позицію займе значно більше часу, чим при переміщенні кроками.

У грі тенісисти найчастіше використовують наступні способи (різновиди) переміщень:

- ✓ однокроковий – кроками, переступанням, випадами (з правої, з лівої ноги, з поворотом тулуба, з нахилом тулуба вперед, у боки);
- ✓ багатокроковий – приставними кроками, схресними кроками;
- ✓ переміщення стрибками (з двох ніг на дві, на одну; з однієї ноги на другу) гравці використовують дуже рідко.

Однокроковий спосіб переміщення використовується гравцями на незначні відстані, або для того, щоб зайняти оптимально правильну позицію. При цьому крок в напрямку м'яча роблять ближньою ногою, а другу ставлять в потрібну для виконання удару позицію. Удар також можна виконувати одночасно з кроком, що значно збільшує його силу. Переступання використовують для поворотів на місці або незначного переміщення вперед-назад – тенісист нібито переминається з ноги на ногу; випади – в основному для прийому коротких або косих м'ячів, до яких гравцеві потрібно тягнутися.

Приставні кроки використовуються в основному для переміщень вправо-вліво. При цьому перший, основний крок виконують ближньою до м'яча ногою, а другу підтягують до основної стійки. Схресні кроки гравці часто використовують при грі в середній чи дальній ігрових зонах.

Спосіб тримання ракетки називають «хваткою». Хватка ракетки звичайно визначає подальше засвоєння техніки гри. Існує два різновиди, або способи тримання ракетки (хватки):

- вертикальна (азійська – так звана хватка «пером»);
- горизонтальна (європейська – так звана хватка «ножем»).

Основна перевага європейської хватки – це можливість вести гру зліва і з права атакуючими і захисними ударами, без значних переміщень біля столу. В

наші дні все більше азійських гравців віддають перевагу цьому «класичному» способу тримання ракетки. Є три різновиди горизонтальної хватки:

- універсальна (ребро ракетки між великим та вказівним пальцями);
- зі зміщенням ребра в сторону великого пальця (підсилює удари тильною стороною ракетки; удари ладанної сторони слабкі);
- зі зміщенням ребра в сторону вказівного пальця (підсилює удари ладонною стороною ракетки; удари тильної сторони слабкі).

При підборі ракетки головний критерій, щоб ракетка зручно лежала в руці, вона повинна стати природнім продовженням руки, щоб гравець міг виконувати любі рухи.

В настільному тенісі умовно розрізняють три типи ударів:

- ❖ підготовчі – без обертів м'яча і з обертом. Найбільш прості проміжні удари, що використовують гравці вичікуючи зручний м'яч для атаки, зміни позиції та в інших випадках, коли цього вимагають створені обставини. До них належать – поштовховий удар, підставка, підрізка і легкий накат в ближній зоні на столі;
- ❖ атакуючі – удари з верхнім обертом м'яча (накати, топ-спіни, фліпи), плоскі удари по високому м'ячу, контратакуючі удари. Для їх виконання необхідна велика швидкість руху руки, особливо в момент торкання ракетки з м'ячем. Ці удари переважно виконують в ближній від стола зоні;
- ❖ захисні – удари з нижнім, верхнім обертом і без обертів м'яча (підрізки, свічки, підставки).

Удар по м'ячу складається з трьох фаз: замах, власне удар і закінчення удару. В сучасному настільному тенісі застосовують понад 20 різноманітних ударів, але для навчання початківців рекомендується 8-10 основних ударів.

До основних технічних прийомів належать: удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар «топ-спин»; удар «свічка»; удар-підставка. Усі технічні прийоми виконуються справа та зліва. Їх розрізняють за:

- довжиною траєкторії польоту м'яча – коротка, середня, довга, скорочена;
- місцем виконання технічної дії – з ближньої, дальньої, середньої зони; з лівої, з правої частини столу, із середини;
- рухом частини руки – кистьовий, ліктювий, плечовий;
- висотою траєкторії польоту м'яча – висока, низька, нормальна, що зависає;
- характером обертання м'яча – плоске, бокове, змішане, з нижнім і верхнім обертанням;
- напрямком виконання технічної дії – по діагоналі, по прямій, у середину;
- моментом виконання ударів – з напівльоту, у найвищій точці відскоку, який підіймається і спадає;
- силою виконання технічної дії – сильна, середня, слабка, пригальмована;
- швидкістю польоту м'яча – повільна, середня, швидка.

8. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦЯ

До засобів ведення гри належать тактичні прийоми, без яких грати в настільний теніс неможливо. Технічна підготовка кваліфікованих тенісистів органічно пов'язана з тактичною поняттям «техніко-тактична підготовка». Тому низка методичних положень індивідуальної підготовки тенісистів однаково стосується цих двох підсистем.

Настільний теніс – гра індивідуальна. Отже, індивідуальні тактичні дії – це самостійні дії гравця. Сучасна тактика настільного тенісу – складний процес взаємодії фізичної, технічної, психологічної підготовленості гравців, а також засвоєння ними індивідуальних тактичних дій у нападі та захисті. Тому в індивідуальному тренуванні тенісистів техніко-тактичній підготовці, вдосконаленню майстерності відводять більше часу.

Більшість любителів настільного тенісу, незалежно від віку, не уявляють собі тренування без гри на рахунок.

Природно, хочете отримувати від цієї гри задоволення, а значить – вигравати. На відміну від шахів і футболу, в настільному тенісі нічийі бути не може, а отже, завжди є переможець і переможений. Але щоб виграти, треба уміти вибирати правильну тактику, такий план гри, який дозволить максимально використати ваші сильні сторони і не дати можливості зробити те ж саме супернику. Часто говорять: грають рукою, а виграють головою. І дійсно – команди для виконання різних дій нам подає мозок, який миттєво оцінює ігрову ситуацію: де знаходиться суперник, який удар він виконав, з якою швидкістю і куди летить м'яч і т. п. Після прийому і переробки цієї інформації так само швидко повинне бути прийняте рішення – куди, як і який послати м'яч, щоб виграти очко.

А час між ударами двох гравців складає від 0,4 секунди до 0,2 секунди. І не завжди виправдовує себе девіз: чим сильніше удариш – тим швидше виграєш. Навпаки, в настільному тенісі раніше, ніж ударити, треба подумати, як обіграти суперника. У грі важливо не тільки продумати свої дії, але і представити логіку суперника, передбачувати хід його думки і передбачити його дії у відповідь. Ось це і є тактика.

Основний принцип тактики – доцільне використання своїх можливостей з урахуванням сил суперника.

Якщо гравець правильно оцінює виникаючі ігрові ситуації, приймає вірні рішення і діє доцільно, стараючись використати всі свої можливості і нейтралізувати сильні сторони суперника, успіх гарантований.

Марно деякі гравці розраховують тільки на швидкість і потужність своїх ударів. У зустрічі рівних суперників перевага буде мати той, хто краще діє тактично, уміло і своєчасно використовує різні тактичні варіанти гри. Однак не можна покладатися і на одну тактику, навіть самий блискучий тактичний план не принесе бажаного результату, якщо гравець не зможе втілити свою задумку в грі. Тому, освоюючи ази техніки, старайтеся поєднувати їх з вивченням

тактики. Прагніть вже освоєні технічні прийоми використати в тактичних комбінаціях.

Технічні прийоми по тактичній спрямованості ділять на ті, що атакують, що контратакують, підготовчі і захисних. Що атакують називають дії, мету яких – активно виграти очко.

Що контратакують вважають такі дії, коли на атаку суперника відповідають більш активними діями, стараючись перехопити ініціативу або виграти очко.

До підготовчих дій, як правило, відносять прийоми, задача яких – втримуючи м'яч в грі, створити зручну ситуацію або вимусити суперника повернути такий м'яч, щоб було зручно почати атаку.

Мета захисних дій з складної ігрової ситуації, коли неможливо зіграти активно, будь-яким способом повернути м'яч на половину стола суперника, не помилитися і в той же час не дати йому можливості атакувати.

Гравці нападаючого стилю – це ті, хто розіграє м'ячі в швидкому темпі, застосовує атакуючі і контратакуючі удари, прагне володіти ініціативою протягом всієї гри і при найменшій можливості – атакувати і контратакувати.

Представники захисного стилю мало ризикують, в основному чекають помилок суперника, дотримуючись точних і стабільних дій, довго розіграють очко. Універсальні гравці – це ті, хто поєднує захисні дії з нападом і контрнападением. При активному захисті гравець не вичікує помилок суперника, а чергує удари так, щоб перешкоджати його активним діям.

Стиль гравця багато в чому залежить від його характеру, темпераменту. Будь-який стиль гри в настільному тенісі по-своєму хороший і виграшний, тому, вибираючи власний, старайтеся грати так, як вам приємно, щоб не було надмірного напруження і невдоволення від того, що задумані дії не виходять.

Тактика одиночної гри

Розіграш очка складається з подачі або прийому подачі, в залежності від черговості дій, і безпосередньо обміну ударами. Кожний з цих елементів гри має свої особливості застосування і свою тактику.

Тактика подач – один з важливих розділів тактики гри. Адже за одну партію доводиться подавати 5-8 подач, інакшими словами, гравець 5-8 разів має право першого удару. Однак помічено, що, захоплюючись обміном ударами, гравці нерідко забувають про перевагу своєї подачі.

Подача – єдиний технічний прийом, який виконують майже з статичного положення і який не залежить від дій суперника, т. е. не є дію у відповідь на його удар. Тому у того, що подає є всі можливості, щоб продумано і точно виконати цей прийом.

У наші дні роль подачі в настільному тенісі як в одиночних, так і в парній грі значно зросла. Так, за допомогою складних сильно кручених і різаних подач, якщо вони є в арсеналі, навіть в боротьбі з досвідченим суперником може виграти 3-5 очок в партії.

Подача – технічний прийом, з якого починається тактична атака. Це перший удар по вразливому місцю суперника, перший крок до виграву очка. Якщо раніше в настільному тенісі подачу вважали лише засобом введення м'яча в гру, то зараз її відносять до активних коштів нападу, до коштів боротьби за ініціативу.

З появою топ-спіна довгі подачі з нижнім обертанням у зустрічах з гравцями, що сповідають гру нападаючого стилю, майже не застосовують, оскільки це дає їм можливість відразу почати атаку. Однак такі подачі можна застосовувати в грі з прихильниками захисного стилю. Самої надійною вважається дуже коротка подача, у відповідь на яку супернику важко виконати сильний удар або топ-спін. Але якщо і він повертає короткий м'яч, то це не дасть вам можливості почати атаку. У таких випадках доводиться вичікувати випадкового м'яча, гра затягується і успіх розиграву очка залежить від багатьох непередбачених обставин.

У наші дні найбільш ефективними вважають швидкі довгі, подачі зі складним змішаним обертанням і обманними рухами, до яких вдаються тільки в тих випадках, коли суперник не може почати атакуючі дії. Використовують їх в поєднанні з короткими подачами для досягнення ефекту несподіванки.

Досвідчені гравці для розвитку атаки зі своїх подач досить часто подають м'ячі зі складним обертанням в середину стола – так, щоб супернику незручно було ні почати атаку, ні коротко відбити м'яч.

Граючи на рахунок, треба пам'ятати, що хороша подача нерідко вирішує вихід матчу. Щоб подача була ефективним засобом нападу, постарайтеся досконало оволодіти 2-3 її способами і використати їх в залежності від конкретної обстановки. Тут дуже важливо знати сильні і слабкі сторони свого суперника і визначати найбільш вразливі місця в його стойці, в техніці гри. При цьому подача повинна відрізнятися точністю, силою, різноманітністю обертання і швидкостей польоту м'яча, динамічністю, оскільки цей початок побудови вашої тактичної комбінації.

Тактика розіграшу очка – це один з найбільш різноманітних і складних розділів тактики гри. Адже після подачі і її прийому дії гравців стають менш передбачувані і виникає незліченна безліч ігрових ситуацій, в яких дуже важко в найкоротшу мить між ударами знайти самий ефективний тактичний варіант.

Становляча тактика розіграшу очка в сучасній грі – це швидкість дії у відповідь, або темп гри, який можна нав'язати супернику, виконуючи удари по висхідному м'ячу, висока точність і стабільність техніко-тактичних прийомів, активні атакуючі і контратакуючі дії, прийоми з різним обертанням м'яча, уміння створити в грі складні і несподівані ситуації і т. п.

Існують такі тактичні варіанти розіграшу очка як: зміна ігрового ритму, тривалий розіграш очка, перехоплення ініціативи, заплутування ігрових дій, нелогічна гра (обман), усиплення уваги з несподіваними швидкими діями, безкомпромісна гра, постійна зміна напрямку польоту м'яча, «затиск», програмування дій.

Тактичний варіант «зміна ігрового ритму» використовують, щоб вибити суперника із зручного для нього ритму гри і не давати йому пристосуватися до нового, постійно змінюючи швидкість повернення м'ячів. Вдаючись до такої тактики, можна посилати то швидкі, то повільні м'ячі. Аритмічне ведіння гри може привести суперника не тільки до помилок, але і до зриву ритмічної структури техніки його гри. Ефективніше усього застосовувати цей тактичний варіант в грі з новачками, оскільки їх рухи ще недостатньо координовані, а варіювання ритму руху значно знижує так зване почуття м'яча.

Тактичний варіант «тривалий розіграш м'яча» часто використовують досвідчені гравці, зустрічаючись з нестриманими суперниками, які прагнуть грати активно і самі часто помиляються. Використовуючи цей варіант, стараються як можна довше втримати м'яч в грі і дочекатися помилки суперника або моменту, коли він втомиться і ослабить увагу, тоді при зручній нагоді атакують і контратакують. До тривалого розиграння очка можна вдаватися, коли грає проти слабо фізично і психологічно підготовлених суперників.

Тактичний варіант «перехоплення ініціативи» (або контратака) пропонує активне ведіння гри і прагнення володіти ініціативою при розігранні очка будь-якими технічними прийомами. Треба бути готовим до атак суперника і на його атакуючі дії відповідайте що несподіваними контратакують, так, щоб він не встиг підготуватися до удару у відповідь. До цього тактичного варіанту рекомендується прибігати в грі з сильним і досвідченим суперником.

Тактичний варіант «заплутування ігрових дій» використовують для виграння очка – виконують технічні прийоми, в яких додають м'ячу різне обертання, примушуючи суперника перед кожним ударом вирішувати, як зіграти далі. Тут можна використати різні технічні прийоми і по-різному: посилаючи м'ячі то довгі, то короткі, з різним обертанням верхнім, нижнім, нижньо-бічним і т. д. Цей тактичний варіант рекомендують проти гравців, що слабо розбираються у обертанні м'яча або що не уміють швидко аналізувати виникаючі ігрові ситуації.

Тактичний варіант «нелогічна гра» (обман) можна з успіхом використати у зустрічах з гравцями будь-якого стилю гри, вдаючись до обманних рухів, щоб ввести суперника в помилку і примусити помилитися. Допустимо, гравець всіма підготовчими діями показує, що буде виконувати накат по діагоналі, але в останній момент взаємодії ракетки з м'ячем направляєте його по прямій або замахуєтеся так, неначе маєте намір нанести сильний удар. Суперник, природно, відходить від стола, а ви, підвівши ракетку до м'яча, злегка перебиваєте його через сітку. Однак застосування цього тактичного варіанту вимагає відмінного володіння технікою і хорошого «почуття» м'яча.

Тактичний варіант «усилення уваги з несподіваними швидкими діями» також застосовують у зустрічах з гравцями різного стилю гри, але найбільш ефективний він в грі з тими, хто дотримується захисного або універсального стилю гри.

Тактичний варіант «постійна зміна напрямку польоту м'яча» дозволяє поставити суперника в скрутне становище. Постійно направляючи м'яч в різні кути або діаметрально протилежні ділянки стола, ви можете примусити його відповідати на удари весь час в русі і тим самим помилятися. Поставити в скрутне становище можна і вимушуючи його рухатися уперед-назад, вправо-вліво або і так і так одночасно. Витримати таку гру суперник довго не зможе і буде або грати «зручно» для вас, або запізнюватися з моментом удару, тягнутися до м'ячів і – помилятися.

Тактичний варіант «зажим» використовують в тих випадках, коли у суперника явно школьтигає техніка.

Спостерігаючи за грою майстрів настільного тенісу, ви, напевно, бачили, як вони використовують такий тактичний варіант гри, як «програмування дій». До нього звичайно вдаються при розігрішці очка, коли прагнуть звести гру до типових для даного гравця ситуацій, в яких можна застосувати свої зазделегідь награні комбінації.

Вдаючись до цієї тактики, ви повинні програмувати свої дії, стараючись також передбачити і дії суперника. Застосування відпрацьованих тактичних комбінацій – один з найефективніших і видовищних тактичних прийомів. У залежності від того, проти кого треба грати, потрібно будувати тактику ведення гри і підбирати відповідні тактичні комбінації.

Тактика атакуючої гри проти гравця нападаючого стилю

Якщо гравець віддає перевагу нападаючому стилю гри і зустрічається з суперником, що дотримується такого ж стилю, то старається нав'язати йому свою, зручну тактику. Прагне постійно володіти ініціативою, випереджати суперника у використанні атакуючих і контратакуючих дій.

Для цього звертають серйозну увагу на набір вживаних ним подач. Подача повинна бути або виграшною, або такою, щоб, з одного боку, не дати можливості противнику почати з неї атаку, а з іншою – створити передумови для своєї атаки. Рекомендуємо застосовувати складні короткі і складні швидкі довгі подачі, що вибивають того, що приймає із зручної позиції.

Для досягнення успіху важливо також уміти приймати подачі так, щоб не дати супернику почати атаку і в той же час самому бути готовим виконати її в будь-який момент. Для побудови тактики гри проти гравця нападаючого стилю можуть підійти всі перераховані тактичні варіанти. Вибір їх залежить передусім від гравця можливостей і особливостей гри суперника. Тому стараються мати в своєму арсеналі не тільки виграшний технічний прийом, який з гарантією забезпечить вам виграш очка, але також добре награні, відпрацьовані тактичні варіанти і комбінації технічних елементів на своїй подачі, на прийомі подачі суперника, а також в ході розіграшу очка, застосування яких дозволить вам виграти очко.

Тактика атакуючої гри проти гравця захисного стилю

Подачі також мають велике значення для побудови тактики гри проти гравців і захисного стилю, і нападника. Стараються застосовувати атакуючі подачі не тільки для виграшу очка, але і для того, щоб поставити суперника в

скрутне становище для подальшого виграшу очка. Подачі бажано виконувати короткі, щоб не дати супернику можливості з подачі почати або завершити атаку.

Для побудови тактики гри з гравцями захисного стилю рекомендується застосовувати тактичні варіанти зміни ігрового ритму, постійної зміни напрямку польоту м'яча, усиплання уваги з подальшими несподіваними швидкими діями, особливо направляючи м'яч в живіт або в протилежний від місця знаходження суперника кут стола. Приносить також успіх тактичний варіант «затиск» в один з кутів стола, щоб потім несподіваним швидким ударом, накатом або топ-спіном в інший кут стола застати суперника зненацька. Якщо суперник погано рухається уперед-назад, то посиляють м'ячі різноманітно, направляючи їх саме в цих напрямках, повертаючи то повільні короткі, то швидкі довгі м'ячі, і, вибравши ситуацію, завершують атаку. Гравці захисного стилю іноді прагнуть виграти очко самі і, не вичікуючи помилки, можуть несподівано не тільки атакувати по короткому м'ячу зі стола, але і контратакувати ударом або контртоп-спіном. Треба бути готовим до подібних атак, навчитися відповідати на такі м'ячі контратакуючими діями.

Тактика захисної гри проти гравця нападаючого стилю

Тактика гравця захисного стилю в основному залежить від дій суперника і вживаних ним тактичних варіантів. Виграти очко вдається або внаслідок помилки гравця атакуючого стилю, або коли той, що атакує дасть можливість виграти активно гравцю захисного стилю. Гравець захисного стилю, на відміну від нападника, який атакує серійно, свій коронний, сильний атакуючий елемент виконує, як правило, один раз, що ускладнює його прийом суперником.

Гравцям захисного стилю рекомендується в основному використати тактичні варіанти «тривалого розіграшу очка» і зміни ігрового ритму, заплутуючи ігровими діями, нелогічною грою і інше, що мають мету не дати супернику серійно нападати і завершувати почату атаку.

Тактика захисної гри проти гравця захисного стилю

Коли зустрічаються два гравці, що сповідають один стиль, то іноді один з них міняє своє ігрове амплуа і грає як гравець нападаючого стилю. У таких випадках підходять перераховані вже тактичні варіанти і комбінації для нападаючого гравця проти гравця захисного стилю і гравця захисного стилю проти нападника. Ще одна ситуація – два гравці ведуть вичікувальну гру, сподіваючись на помилки суперника. У цьому випадку можна застосовувати такі тактичні варіанти, як нелогічна гра, зміна ритму в грі срезками, «затиск» і деякі інші.

Однак якщо для прискорення гри вводиться правило 13 ударів, тоді треба прагнути активізувати гру на своїх подачах, застосовуючи варіанти для нападаючого стилю, а також активно грати на подачах противника, оскільки противник, готуючи свою атаку, часто забуває про обережність і повертає зручні для атаки м'ячі. Якби не грав суперник – в захисному чи нападаючому стилі, намагаються різноманітнити гру, варіювати її темп. Несподіванка задуманих комбінацій, творчий підхід до гри надзвичайно важливі.

Знання тактичних комбінацій, варіантів, володіння ними допоможуть правильно складати тактичний план і успішно здійснювати його в грі з конкретним противником.

Вибираючи тактичні варіанти і комбінації гри, виходьте з рівня фізичної і технічної підготовленості і можливостей суперника. Протиставляють свої сильні сторони слабим сторонам суперника, стараються нейтралізувати його сильні сторони – і доб'єтеся успіху в грі.

Тактика парної гри

Саме захоплююче в настільному тенісі – все-таки парна гра. Пари, складають чоловічі, жіночі і змішаних, або, як їх ще називають, мікст. У парній грі навантаження не менше, ніж в одиночних. І хоч партнери відбивають м'яч по черзі, рухатися під час гри доводиться набагато більше. Парна гра приваблива своєю емоційністю. Адже два людини – це вже колектив, і дуже важливо в такому колективі уміти діяти узгоджено.

Основа успіху в парній грі – в підборі партнерів. Не завжди відмінна техніка одиночної гри дозволяє демонструвати майстерність в парі. Добре зіграну пару відрізняє згуртованість, узгодженість дій, взаєморозуміння – не тільки з півслова, але і з півпогляду, бойовий настрій і, що дуже важливо, доброзичливе відношення один до одного. Часто буває, конфлікт між партнерами приводить до програшу не тільки очка, але і партії. Адже особливістю парної гри є те, що кожний з гравців старається зменшити число складних моментів для партнера, створити йому максимально зручні умови для атаки або самому реалізувати виграшні моменти. За правилами парної гри стіл ділиться серединною лінією на дві половини, і при подачі ви направляєте м'яч з правого квадрата своєї половини в правий квадрат половини стола суперника.

Розставляння гравців для черговості прийому в першій партії вибирає та пара, яка приймає подачу. Якщо пара вибрала право першої подавати, то повинні вирішити, хто буде подавати перші дві подачі; потім приймаюча пара вирішує, хто у них буде приймати подачі. Після кожних двох подач відбувається не тільки зміна що подає, але і перестановка гравців. Так, гравець суперничаючої пари, який приймав подачі, дістає право подавати, а в тій парі, яка щойно подавала, партнери міняються місцями і розігруючий – приймає подачу.

Для того щоб не збитися при зміні розставляння, що міняються місцями, а отже, і функціями партнери тієї пари, яка перед зміною подач подавала. Інакшими словами, після кожної серії в дві подачі партнер гравця, що подавав переходить на місце того, що приймає. Крім того, в кожній подальшій партії розставляння партнерів міняється. І той, хто подавав в попередній партії, повинен подавати вже на іншого партнера пари. При зміні сторін у вирішальній (третьої або п'ятої) партії ті хто приймають після виграшу однієї з пар 5 очок партнери повинні помінятися сторонами.

Якщо партнери порушили розставляння, то суддя або хтось з гравців (якщо немає судді) повинен зупинити гру і відновити правильне чергування

подач і прийомів м'яча. Однак всі розіграні до зупинки гри очки зараховуються. При цьому відбивати м'яч гравці повинні по черзі в суворо встановленому порядку. Якщо партнер два рази підряд ударив по м'ячу, то очко вважається програним. У зв'язку з цим гравцям і доводиться багато рухатися: зіграв сам – поступися місцем у стола партнеру. Тому-то уміння правильно рухатися має таке велике значення в парній грі.

Тактика игри в парі

Тактика гри в парі, як і в одиночній грі, багато в чому залежить від індивідуальних можливостей тенісистів, тому давати конкретні рекомендації на все виникаючі випадки практично неможливо. Пропонуємо такі тактичні варіанти, які частіше за все приносять успіх.

Перше непорушне правило парної гри полягає в тому, щоб скористатися слабкостями суперників в техніці ударів і пересування. Ще одне непорушне правило парної гри – стабільно володіти подачами і потужними ударами, уміти швидко і узгоджено пересуватися по майданчику і не боятися удари у відповідь суперника.

9. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Настільний теніс не відноситься до переліку травмонебезпечних видів спорту, але при порушенні певних правил ця гра може привести до травм і ушкоджень гравців. Загальні травмонебезпечні фактори під час гри в настільний теніс:

- гострі кути тенісних столів;
- тенісні м'ячі;
- студенти, які грають за сусідніми столами.

Щоб уникнути травматизму під час занять настільним тенісом, необхідно дотримуватися таких правил:

- заняття з настільного тенісу повинно проводитися в спортивному залі довжиною 8 м і шириною мінімум 5 м;
- до занять допускаються студенти тільки при наявності спортивної форми (кеди або кросівки на резиновій підшві, шорти і футболка, спортивний костюм);
- заняття повинно обов'язково починатися з розминки, яка включає фізичні вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки;
- під час виконання гравцем ігрових завдань забороняється підходити до нього ближче ніж на 1,5 м;
- переміщатися у спортивному залі під час гри можна тільки уздовж огорожувальних бортів або уздовж стін, забороняється бігати по майданчику, стрибати через огорожувальні борти;
- під час гри або виконання тренувальних завдань на столі забороняється сидіти, опиратися і лягати на нього, бити ракеткою по столу;
- при попаданні м'яча на сусідній ігровий майданчик студент повинен підняти руку вгору, сказати «стоп» і таким чином, за правилами, зупинити гру.

10. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Змагання з настільного тенісу проводять у таких видах:

- одиночні зустрічі – чоловічі і жіночі;
- парні зустрічі;
- змішані парні зустрічі.

Зустріч слід проводити на більшість із трьох, п'яти або семи партій. При цьому, якщо зустріч проводиться з п'яти партій, то виграє гравець, який перший здобув перемогу в трьох партіях. У зустрічі з семи партій виграє гравець, що здобув перемогу в чотирьох партіях. Гра має бути безперервною впродовж усієї зустрічі, за винятком перерв, які дозволяються правилами.

Партію виграв гравець (пара), що першим набрав 11 очок; якщо обоє гравців (пари) набрали по 10 очок, то в такому випадку партія буде виграна гравцем (парою), який першим набере 2 очки більше за суперника (пари). Кожен гравець (пара) подає по дві подачі.

Характер змагань буває різним – вони можуть бути особисті, командні і особисто-командні. До особистих належать змагання, результати яких зараховують кожному учасникові окремо. Командні змагання складаються з особистих зустрічей, результати цих зустрічей зараховують команді вцілому. У особисто-командних змаганнях результати зустрічі зараховують одночасно і учасникам, і команді. Для масового настільного тенісу в основному проводять особисті і особисто-командні змагання.

Підготовка до змагань включає:

- розробку положення про змагання;
- підготовку місць і інвентарю для проведення змагання;
- підготовку грамот і призів;
- інструктаж суддів.

Для залучення широкого кола людей можна розмістити оголошення, розвісити плакати, обладнати стенди, провести бесіди.

Під час проведення змагань використовують різні системи: олімпійську, олімпійську з вибуванням після двох поразок і кругову. На чемпіонатах використовують змішану систему проведення, тобто на різних етапах гри проводять у підгрупах за круговою системою, а у фіналі – за олімпійською.

Але зручніша кругова система, яка дає можливість достовірніше визначити місця учасників, оскільки тут усі учасники повинні зіграти один з одним. Для проведення змагань створюється суддівська колегія, яка відповідає за проведення змагань і вирішує усі спірні питання. До складу суддівської колегії входять: головний суддя, заступники головного судді, головний секретар, старші судді, судді, які рахують очки на лінії сітки і лініях подачі, секретарі, суддя-інформатор, суддя при учасниках та лікар.

Порушення правил гри під час розіграшу очок

1. М'яч впав, не торкаючись на стороні суперника.
2. Гравець відбив м'яч після того, як той двічі торкнувся столу.
3. Гравець під час удару доторкнувся до м'яча ракеткою більше одного разу (подвійний удар).
4. Гравець упіймав м'яч на ракетку, а потім кинув його (кидок).
5. Гравець ударив м'яч ракеткою, випущеною з рук до удару.
6. Гравець під час розіграшу очка зачепив будь-чим – або сітку або стійку (сітки).
7. М'яч торкнувся бічної сторони столу.
8. Гравець доторкнувся столу вільною рукою (рука).
9. Гравець зрушив будь-яким чином стіл або ігрову поверхню.
10. Гравець, нахилиючись над столом, зачепив будь-чим м'яч, окрім ракетки або кисті руки, що тримає її.

Список літератури:

Базова

1. Бірук І. Д. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с.
2. Зюзь В. М. Основи багаторічної підготовки в настільному тенісі: передпочатковий, початковий, попередньо-базовий етапи (6-14 років). 36. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15, Випуск 2 : Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2005. С. 85-90.
3. Зюзь В. М. Оптимізація техніко-тактичної підготовки юних тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (10-14 років). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Збірник наукових праць за редакцією проф. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХГП), 2007. № 10. С. 47-50.

4. Пензай С. А., Семенов А. А. Настільний теніс : з методикою викладання : навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 219 с.
5. Гниденко О. Г. Настільний теніс : методичні рекомендації. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 52 с.
6. Гришко Л. Г., Новікова І. В., Щербаченко О. М., Чиченьова О. М. Фізичне виховання. Матеріально-технічне забезпечення гри в настільний теніс : метод. реком. до вивч. дисципліни для студ. навч. відділення настільний теніс. К. : НТУУ «КПІ ім. І. Сікорського», 2017. 42 с.
7. Усачов Ю.О., Тарнавська Т.В. Фізичне виховання. Настільний теніс : практикум. К. : НАУ, 2013. 44с.
8. Hill M. In pursuit of excellence : student guide to sports development. *Student sport studies*. London; New York : Routledge, 2007. – VIII, 124 p.

Додаткова:

1. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання* / за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімп. література, 2008. Т. 2. С. 320-354.
2. Гетман В.О., Новицький Ю.В., Питомець О.П. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навчальний посібник. К. : Основа, 2009. 200 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 592 с.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Реакція у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. К. : Олімп. літ-ра, 2010. 248 с.