



Національний університет

водного господарства

та природокористування

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування

І. Д. Бірук



НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Навчально-методичний посібник

Рівне 2014



Національний університет

УДК 796.386(075)

ББК 75.574я7

Б64

*Затверджено вченою радою Національного університету
водного господарства та природокористування.
(Протокол № 1 від 29 січня 2014 р.)*

Рецензенти:

Сотник Ж. Г., кандидат наук з фізичного виховання, доцент, заступник декана факультету здоров'я, фізичної культури і спорту МЕГУ ім. академіка Степана Дем'янчука;

Пінчук В. Ф., старший викладач кафедри фізичного виховання, тренер збірної команди Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне.

Бірук І.Д.

Б64 Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлено історію розвитку настільного тенісу, докладно описано інвентар, обладнання та екіпіровку гравців, розкрито зміст фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки тенісиста, викладено основи методики навчання та тренування на різних етапах становлення спортсмена, подано сучасні правила змагань з настільного тенісу в повному обсязі, а також міститься цікава інформація у вигляді рекордів настільного тенісу.

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

УДК 796.386(075)

ББК 75.574я7

© Бірук І.Д., 2014

© Національний університет
водного господарства та
природокористування, 2014



ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ І. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	7
РОЗДІЛ ІІ. ІНВЕНТАР, ОБЛАДНАННЯ ТА ЕКІПРОВКА ГРАВЦІВ	19
2.1. Кулька.....	19
2.2. Ракетка та накладки.....	21
2.3. Стіл.....	23
2.4. Сітка.....	23
2.5. Екіпіровка гравців.....	23
РОЗДІЛ ІІІ. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	25
3.1. Фізичні якості.....	26
3.2.Орієнтовні вправи для розвитку фізичних якостей тенісиста.....	29
РОЗДІЛ ІV. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА	40
4.1. Способи тримання ракетки (хватки).....	40
4.2. Основні стійки та засоби переміщень у настільному тенісі.....	41
4.3. 5 фаз, з яких складаються технічні прийоми та секрети тенісної кульки.....	44
4.4. Технічні прийоми у настільному тенісі, подачі, тренувальний процес.....	45
4.5. Тактика. Тактика одиночної гри. Тактика парної гри.....	57
РОЗДІЛ V. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	61
5.1. Методика навчання техніці гри.....	61
5.2. Методика навчання і тренування.....	64
5.3.Відбір. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки.....	70
5.4. Методичні поради.....	76
РОЗДІЛ VI. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА	80
РОЗДІЛ VII. ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУП РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	92
7.1. Групи початкової підготовки.....	92
7.2. Навчально-тренувальні групи.....	94
7.3. Групи спортивного удосконалення.....	96
7.4. Групи вищої спортивної майстерності.....	97



РОЗДІЛ VIII. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ.....	100
8.1. Види змагань.....	100
8.2. Учасники змагань.....	100
Вік учасників.....	100
Допуск до змагань.....	101
Права та обов'язки учасника.....	101
Одяг учасника.....	104
Представник, тренер і капітан команди.....	104
8.3. Правила гри.....	105
Стіл.....	105
Комплект сітки.....	106
Кулька.....	107
Ракетка.....	107
Визначення.....	108
Правильна подача.....	109
Правильне повернення.....	110
Порядок гри.....	110
У грі.....	110
Перегравання.....	111
Очко.....	111
Партія.....	112
Зустріч.....	112
Вибір подачі, прийому, сторін.....	113
Порядок подачі, прийому та зміни сторін.....	113
Порушення порядку подачі, прийому та зміни сторін.....	114
Правило прискорення гри.....	115
8.4. Ігрові умови.....	115
8.5. Суддівська колегія.....	116
Склад суддівської колегії.....	116
Склад головної суддівської колегії.....	117
Головний суддя.....	117
Заступники головного судді.....	119
Головний секретар.....	119
Заступники головного секретаря.....	120
Суддя-секретар.....	120
Ведучий суддя.....	121
Суддя-асистент.....	125
Лікар змагань.....	126



Комендант змагань.....	126
8.6. Змагання.....	127
Положення про змагання.....	127
Підготовка до проведення змагань.....	128
Документація.....	131
Проведення змагань.....	131
8.7. Апеляції (протести).....	136
8.8. Приписи для міжнародних змагань.....	137
Сфера дій приписів.....	137
Ігрове обладнання та одяг учасників.....	139
Ігрові умови.....	140
Реклама.....	140
Поради гравцям.....	142
Допінг.....	142
Доповідь про порушення.....	142
Оголошення рахунку.....	143
Дискваліфікація.....	143
Тайм-аут.....	143
РОЗДІЛ IX. РЕКОРДИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	144
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	146
ДОДАТКИ	148



ВСТУП

Настільний теніс – це масовий, захоплюючий, доступний вид спорту, який завоював авторитет як в Україні, так і на всіх континентах світу. Це полягає в тому, що він не вимагає великих матеріальних затрат і місць для тренувань та спортивних змагань. Він нескінченно різноманітний, доступний усім віковим категоріям людей. Легкість і швидкість рухів, стрімкість атак і самовідданість захисту, несподіваність технічних комбінацій являють собою видовище, що захоплює.

Сама гра із забави перетворилась в складний аналітичний вид спорту з різноманітною технікою, багатьма тактичними вирішеннями, що вимагає високої загальнофізичної, спеціальної та психологічної підготовки. Але, незважаючи на складність настільного тенісу, він набув широкого розвитку, тому що, граючи в нього, можна досить легко регулювати фізичні та нервові навантаження на організм людини в залежності від віку, фізичного розвитку та загального стану здоров'я. При цьому в процесі гри у гравців формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір, мислення та інші здібності.

В системі фізичного виховання настільний теніс займає одне з провідних місць, про що свідчить масовість та постійний інтерес студентів до цього виду спорту.

У навчально-методичному посібнику узагальнені відомості та навчальні матеріали з настільного тенісу, що містяться в посібниках та підручниках різних авторів.

Мета навчально-методичного посібника полягає в допомозі і покращенні якості навчально-тренувального процесу у підготовчих відділеннях та збірній команді з настільного тенісу в університеті.

Структура посібника: в I розділі висвітлено історію виникнення та розвиток настільного тенісу. В II розділі докладно описується інвентар, обладнання та екіпіровка гравців. В III, IV та VI розділах розкрито зміст фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки тенісиста. В V розділі викладено основи методики навчання та тренування. В VII розділі розписана організація груп різної спортивної майстерності. У VIII розділі подано сучасні правила змагань з настільного тенісу в повному обсязі. IX розділ містить цікаву інформацію у вигляді рекордів.



РОЗДІЛ І. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Настільний теніс – захоплююча, різноманітна, доступна будь-якому віку гра. Відомості про розвиток настільного тенісу дуже суперечливі. Дотепер залишається загадкою, хто ж є справжнім родоначальником гри. Одні вважають, що гра з ракеткою і кулькою зародилася в Англії як різновид Королівського тенісу, інші наполягають, що появою цієї гри ми зобов'язані Японії чи Китаю. Вже у Середньовіччя в Європі були відомі ігри з кульками, які можна вважати прабатьками великого тенісу і настільного тенісу. Дотепер збереглися малюнки, на яких можна побачити гру давніх часів, коли грали ракетками зі струнами, схожими на ті, які нині прийняті в звичайному, так званому, великому тенісі.

Можливо, що настільний теніс виник в США, Індії або Південній Африці (передбачається, що в останніх двох країнах в настільний теніс почали грати відряджені туди британські офіцери). В Україні настільний теніс з'явився наприкінці XIX ст.

З публікацій давніх років відомо, що в 1874р. англієць Вальтер Клонтон розробив правила нової гри, досить схожої на сучасний теніс. Він назвав її сферистикою. Через рік правила були вдосконалені, гра одержала нову назву – лаун-теніс (від англ. lawn – галявина) чи просто теніс.

Існує припущення про походження назви гри „теніс“ – пов'язане воно з тим, що в грі брало участь 10 гравців (ten – десять), по 5 на кожній стороні майданчика. Гра проходила на повітрі. Незабаром теніс з відкритого повітря перейшов у приміщення. Вважається, що своїм народженням настільний теніс зобов'язаний нестійкій англійській погоді. На мокрих галявинах важко було грати, от і з'явилася гра для віталень. Спочатку грали на підлозі. Пізніше грали на двох столах, розташованих на деякій відстані один від одного. Через деякий час столи зсунули, а між ними натягнули сітку.

Простий інвентар, а головне невеликі розміри майданчика дозволяли грати де завгодно. Настільний теніс набув поширення.

Тоді не було визначених правил. Кульки виготовлялися з ниток; книги, розставлені на столі, були сіткою; а шматки товстого картону були ракетками.



Досить довго гра рахувалася не як вид спорту, а тільки як засіб для проведення вільного часу і активного відпочинку.

Наприкінці вісімдесятих років XIX століття гра стала популярною, багато в чому із-за конкуренції між виробниками інвентаря, яка сприяла удосконаленню ракеток і кульок. Основним їх виробником була американська фабрика братів Паркер, штат Массачусетс. Ця фабрика виробляла та експортувала в Англію все для гри в „Теніс для приміщень“. Проте англійські компанії, такі як Auges Ltd (вони рекламували цей вид спорту як „Мініатюрна гра в лаун-теніс в приміщеннях“), отримали власні патенти.

В XIX столітті він з'явився і в Росії. Ним займалися поодинокі любителі в приватних гральних домах Москви та Петербурга, причому гра носила переважно розважальний характер і не мала єдиних правил гри. В 1860 році в Петербурзі відкрився клуб „Крікет і лаун-теніс“, але по-справжньому найулюбленішими в ньому були ігри: волан, лапта, тамбурин або, як її ще називали „же де пом“ (з ракетками круглої форми без ручки), яку можна вважати попередницею настільного тенісу.

Кульки виготовляли з гуми або корку, які зашивали в тканину. Ракетки не були стандартизовані (різної форми, розміру та матеріалу). Без сумніву, головним вдосконаленням була порожниста кулька. Ось одна з версій її виникнення. У 1900 році гравець на ім'я Джеймс Гіб в Америці наштотхнувся на маленькі порожнисті кольорові кульки – дитячі іграшки. Після повернення в Англію він спробував подібну порожнисту кульку на столі і виявив, що вона має великі переваги перед цільною [9].

Цікава була форма учасників. Строга вечірня: жінки – в довгих платтях; чоловіки – в смокінгах.

Поступово стала змінюватися форма ракеток. З'явилися фанерні, вага ракеток зменшилася майже втричі.

Коротка ручка викликала необхідність по-новому тримати ракетку (зумовила використовувати нову хватку, як ми говоримо сьогодні).

Стали застосовуватися і нові матеріали для обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр та ін. Автором таких модифікацій ракеток можна рахувати англійця Е. Гуда.

Завдяки бурхливому розквіту промисловості, появі нових матеріалів, які знаходять своє застосування і в спорті, змінювався й



спортивний інвентар. А це, в свою чергу, не могло не вплинути на техніку і тактику гри. Змінювалися і правила гри [1].

Особливо помітний поштовх розвитку настільного тенісу дало виникнення пористої, губчастої гуми (губки), яку стали використовувати як накладку на ракетку.

До того гра йшла в безпосередній близькості від столу, плоскими ударами. З появою губки (у 1930 р.) гра стала різноманітнішою. Воно й зрозуміло: завдяки щільному зчепленню ракетки з кулькою стало можливим надавати їй сильного кручення.

Змінилася траєкторія польоту кульки, відкрилася можливість грати активно і тоді, коли вона вже опускалася нижче сітки.

Спортсмени, граючи в захисному стилі, тепер повинні були далеко відходити від столу і швидко повертатися до нього. Гра стала більш динамічнішою.

Багато цінного вніс в техніку і тактику настільного тенісу п'ятиразовий чемпіон світу (1930-1935 рр.) англієць Віктор Барна. Дякуючи йому, гра стала захоплюючим видовищем. Цікавість глядачів до змагань значно зросла. Досить сказати, що за змаганнями на першість світу в Лондоні у 1935 р. щодня спостерігало до 10 тисяч чоловік.

Гра стала вирізнятися швидкими переміщеннями, стрімкими кидками, різкими одиночними та серійними ударами. В результаті в 1936 р. конгрес ІТТФ ухвалив рішення змінити назву гри. Замість старої назви „пінг-понг“ з'явилася нова – „настільний теніс“ (в Україні – з 1948 р.).

Отже, на зміну першому періоду, який відрізнявся простотою технічних елементів, заснованих на довготривалому перекиданні кульки, прийшов другий – період атакуючої гри, багатоплановий за засобами атаки та оборони. Але, оскільки, найсильнішими у той час все ж таки залишалися гравці захисного стилю, то для того, щоб виграти очко інколи потрібно було дуже багато часу.

Однак, головними змінами в правилах гри можна рахувати зниження висоти сітки (з 17 до 15,25 см.), а також встановлення строго визначеної висоти ігрової поверхні столу – 76 см. від підлоги. Було також заборонено при подачі підкручувати кульку пальцями.

Всі ці зміни надавали значні переваги нападу. Природно, з'явилися гравці нового плану, такі як: Андріадіс, Штіпик,



Вігнановський (Чехословаччина), які вже могли атакувати ударами середньої сили зліва і справа, вести контргру з проміжним захистом в середній зоні (правда, без сильних завершальних ударів).

В Англії „пінг-понг“ як спорт визнали ще на початку 1900 р., коли було проведено перше офіційне змагання. Одна партія велася до 30 очок, а час був необмеженим.

З Англії гра прийшла в ту частину Європи, яка сьогодні називається Угорщиною, потім в Німеччину, Чехословаччину. В Берліні на Вікторія-платц відкрилося кафе „Пінг-понг“. Пізніше такі заклади з'явилися у Відні, Празі та інших містах Європи.

Згодом, у 1901 р. офіційний турнір відбувся в Індії. Його можна вважати першим міжнародним змаганням. Виграв тоді один з кращих гравців того часу – індійський спортсмен Нандо.

Назва „пінг-понг“ була зареєстрована в 1901 році (вона прийшла на зміну таким назвам як Gossima, Flim-Flam і Whif-Whaf) Джоном Джаквесом і продана братам Паркер. Вона виникла у 1891 р. із сполучення двох звуків: пінг – звук, який видається кулькою, коли вона вдаряється об ракетку і понг – коли кулька відстрибує від столу [5].

У 1903 р. Е. К. Гуд обклеїв свою ракетку гумою, що дозволило йому закручувати кульку. А допоміг цьому простий випадок. Учасник лондонського турніру містер Гуд повертався додому після чергових ігор. Від втоми боліла голова і Гуд зайшов в аптеку за ліками, звернувши увагу на гумову прокладку для здачі монет. Ось тут і народилася ідея.

З 1904 до 1921 р. популярність настільного тенісу в Європі і Америці знижується, багато в чому із-за монополії братів Паркер і Джона Джаквеса на інвентар та правила гри.

У 1921 р. настільний теніс повертається до Європи під сучасною назвою.

На початку XX століття настільний теніс почав швидко розповсюджуватися. Він став відомий в Японії, Кореї, Китаї, Індії і Південній Африці. До 1921 р. настільний теніс став популярний і в Центральній Європі. В двадцятих роках XX століття в європейських країнах почали формуватися Національні Асоціації настільного тенісу.

Швидке розповсюдження настільного тенісу викликало необхідність створити міжнародну організацію і встановити єдині



правила гри. Завдяки енергійній діяльності доктора Георга Лемана (Німеччина) в Берліні 15 січня 1926 р. була заснована Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ITTF International Table Tennis Federation). Головою її став Айвор Монтегю – відомий англійський літератор, прогресивний суспільний діяч.

До грудня 1926 року конституція та правила ITTF були затверджені.

Перший конгрес ITTF і перший чемпіонат світу відбувся в Лондоні у грудні 1926 року. В змаганнях приймали участь спортсмени з Англії, Австрії, Чехословаччини, Німеччини, Угорщини, Данії, Швеції, Уельсу та Індії.

Боротьба йшла в чотирьох розрядах: одиночних – чоловіки і жінки, парних – чоловічих і змішаних. В 1928 році в змаганнях стали приймати участь жіночі пари.

З того часу першості світу стали проводитись щороку, за винятком 1940-1946 років.

З 1957 року першість світу стали проводити раз в два роки, але вже наступного року почали розігрувати першість Європи. Стали проводитися і континентальні чемпіонати Азії і Африки.

В 1930 році, завдяки появі губчастої гуми, яка почала використовуватися як накладки на ракетки, гра стала різноманітнішою. Проте, в 30-х роках ще переважали гравці, що грали в захисному стилі, що іноді призводило до курйозних ситуацій. У грі за першість світу Ерліх (Франція) і Панет (Румунія) за 2 години 10 хвилин зуміли дійти до рахунку... 1:0 в першій партії. В 1934 році на першості світу в Парижі була зупинена зустріч між Хагенауером (Франція) і Холденбергом (Румунія), яка тривала 8 годин. В результаті в 1936 році ITTF обмежила тривалість партії однією годиною. Проте це нововведення, як незабаром з'ясувалося, виявилось недостатнім – спортсмени не встигли перелаштуватися. Вже у наступному році фінальні зустрічі жінок не виявили переможниці. Причиною цьому стала дискваліфікація фіналісток Прітци (Австрія) і Аронс (США) за пасивне ведення гри. Потрібно було боротися за її активізацію й надалі. І от час однієї зустрічі було скорочено до 20 хвилин. Але й це не допомогло. Одноманітна й примітивна техніка гри поступово призвела до того, що інтерес до неї згас, припинився випуск інвентаря і незабаром настільний теніс перестав існувати як вид спорту.



Відродження настільного тенісу у всьому світі почалося лише у післявоєнні роки. Це сталося, зокрема, і в Україні. Тут ініціаторами відродження гри були окремі гравці, які мали за плечима багаторічний практичний досвід (З. Розенберг і О. Пастернак – в Одесі; Ф. Глаз, В. Туранов, С. Тальський, О. Сирота – у Києві; О. Ревіс і Л. Рісс – у Харкові, Р. Газда – у Львові та інші). Вони стали популяризувати гру в настільний теніс, залучаючи до занять цим видом спорту молодь та старше покоління. Відсутність інвентаря, зокрема губчатої гуми для ракеток та целулоїдних кульок, загальмувало масове поширення настільного тенісу у перші післявоєнні роки.

Перші офіційні змагання в Радянському Союзі, до складу якого входила і Україна, були проведені в 1946 році. Настільний теніс стає популярною грою в Україні, Литві, Латвії, Естонії, Молдові.

3 лютого 1948 року комітетом зі справ ФіС було затверджено нові правила змагань відповідно до міжнародних. З цього часу одна партія велася до 21-го очка.

В Єдиній Всесоюзній спортивній класифікації 1949 року вже було передбачено виконання спортивних розрядів і звання майстра спорту з настільного тенісу.

У 1950 році створюється Всесоюзна секція тенісу при Спорткомітеті СРСР. В цьому ж році в Москві відбувся перший всесоюзний турнір найсильніших тенісистів. Незабаром за новими міжнародними правилами проводиться другий турнір в Ризі. А в 1951 році у Вільнюсі відбувся перший чемпіонат СРСР. Велику роль у розвитку радянського настільного тенісу відіграли міжнародні матчі з командами НДР та Польщі (1951р.).

У тому ж таки 1951 році були організовані перші змагання найсильніших гравців і в Україні, переможцем яких став Є. Шицер (Львів), з цього часу розіграш першості УРСР проводиться регулярно.

З 1952 року, з першості світу в Бомбеї, почалася нова епоха настільного тенісу, пов'язана вона з виходом на міжнародну арену японських спортсменів.

Японці ввели не тільки новий вид покриття ракетки і своєрідну хватку, але й змінили саму систему ведення гри. Японські спортсмени довели свою перевагу над іншими тенісистами, яка виявилася, по-перше, у відмінному володінні подачами.



Безпосередньо на подачах японські гравці в кожній партії вигравали від 4 до 10 очок. По-друге, у високій фізичній підготовці, яка дозволила їм стрімко переміщатися, миттєво наносити удари. А звідси – впевненість у своїх силах, вміння чітко здійснювати намічений план.

В Бомбеї чемпіоном світу серед чоловіків став Сато. Чоловічі парні змагання виграла Фуджі та Хаясі. В жіночих парних змаганнях переможницями стали Нарахара та Нісімура. В цілому японські спортсмени відвезли додому чотири перші призи із семи.

В 1953 році японські тенісисти не брали участі у першості світу, а в 1954 році у Лондоні знову відзначилися, завоювавши обидва командні призи – чоловічий та жіночий. В особистому заліку переміг Огімура.

З 1954 по 1957 рік японським тенісистам гідно протистояли, мабуть, тільки представниці жіночої команди Румунії. А взагалі в особистих змаганнях за цей період звання чемпіона світу присуджувалося 30 разів. 12 разів його завойовували тенісисти Японії, 6 – Румунії, 3 – Угорщини, 3 – Чехословаччини, 2 – Югославії, 2 – Англії, 2 – США [3].

Багато провідних тренерів Європи в той час помилково вважали, що успіх японських тенісистів – це тимчасове явище і відповідних серйозних висновків не робили. Та все ж стиль європейських спортсменів став змінюватися. Правда, більшість гравців ще дотримувалася захисної манери, але тим не менше гра ставала все більш енергійнішою, винахідливішою. Зростає кількість контратакуючих прийомів.

Але японські спортсмени не здають своїх позицій. Вони знову і знову рішуче заявляють про себе. В 1961 році на світовому чемпіонаті тенісисти Японії застосовують новий удар – так званий топ-спін, який отримав назву „диявольська кулька із Токіо“ (винятково верхнє обертання і надзвичайно прискорений відскок кульки від столу).

В спорті все взаємопов'язано і на даному етапі розвиток пішов по лінії ускладненої техніки, інколи віртуозної, близької до трюку. В цьому напрямку настільний теніс розвивається і до сих пір.

В Радянському Союзі в 1954 році спортсмени стали членами Міжнародної федерації настільного тенісу і відтоді беруть участь в усіх чемпіонатах Європи і світу. В країні створюються



школи, розробляється нова методика навчання і тренування, яка дозволяла б готувати тенісистів для гри у швидкому темпі. Перших значних успіхів досягли наші юні тенісисти в 1959 році, коли успішно дебютували на європейських змаганнях в м. Констанці (Румунія).

У 1969 році жіноча команда Радянського Союзу виборола перше місце на чемпіонаті світу. На першості Європи 1970 року радянські спортсменки також виступили успішно, а З. Руднова взагалі стала чемпіонкою. Міжнародні змагання показали, що радянські тенісисти володіють значними технічними і фізичними можливостями, створюють швидкісний, активний, атакуючий стиль гри.

Популярність настільного тенісу в цей період зростає, однак, як вид спорту, він ще не набув справжньої масовості.

У період з 1970 по 1979 рік європейські спортсмени знову вийшли на передові позиції. 19-ти річний шведський спортсмен С. Бенгтссон виграв у найсильніших гравців китайської та японської команд і став чемпіоном світу в особистому чоловічому розряді. Продовжуючи розвивати європейський стиль гри, він вивчив переваги блискавичної атаки китайських гравців, топ-спіна японців і, поєднавши їх разом, створив свій стиль гри. З'явилася група молодих гравців: І. Йонер, Т. Клампар, Д. Шурбек, А. Стіпанчіч, М. Орловські, С. Сархоян та інші, які вступили у суперництво з азійськими спортсменами. Поява цих гравців доводила, що європейські спортсмени сміливо опановували і опановують передову техніку гри, пристосовуючи її до своїх умов і особливостей, а не сліпо наслідують інших.

Олімпійським видом спорту настільний теніс стає в 1988 році (Сеул, Південна Корея). А параолімпійським він став ще у 1960 році (Рим, Італія). Взагалі, сьогодні більш, ніж 40 мільйонів гравців щорічно приймають участь в офіційних турнірах в усьому світі. В ITTF зареєстровано близько 218 країн (станом на 2013 рік). Особливою популярністю настільний теніс користується в Азії, де проживає близько 4 млрд. чол.

Та в історії настільного тенісу були і негативні моменти. Так після економічної та культурної блокади Югославії, а пізніше і агресії НАТО в 1999 році був зірваний черговий особисто-командний чемпіонат світу, який ITTF планувала провести тут.



Чемпіонат довелося розділити та провести особисті змагання вголандському Ейндховені (2-8 серпня 1999 року), а командні – в Куала-Лумпур (Малайзія, 20-26 лютого 2000 року.). Після особисто-командного чемпіонату світу у японській Осаці (23 квітня - 6 травня 2001 року) було прийняте рішення щорічно чергувати проведення особистих та командних чемпіонатів.

Після проголошення незалежності України масове поширення настільного тенісу в нашій країні було дещо загальмоване. Проте, вже з вересня 2000 року національна збірна команда України бере участь у змаганнях в Новій Європейській Лізі.

Значним досягненням Федерації є проведення Клубного чемпіонату України. Ряд команд за результатами Клубного чемпіонату брали участь у європейських кубках. Зокрема, команда „Норд“ (м. Донецьк) в 2000 році зайняла 3-тє місце у цих престижних змаганнях.

З 1-вересня 2001 року правила змагань в настільному тенісі зазнають змін. Тепер тенісісти грають до 11 очок в партії, а самі партії ведуться до 3-х перемог з 5-ти. На олімпійських іграх та чемпіонатах світу гра триває до 4-х перемог з 7-ми партій – в особистих зустрічах, і до 3-х перемог з 5-ти партій – в командних.

Команда України приймала участь у чемпіонаті Європи в Голандії (1998 р.), у чемпіонатах світу: в Голандії (1999 р.), Малайзії (2000 р.), Японії (2001 р.). На Олімпійських іграх в Сідней честь України захищала Ковтун Олена.

Юнацька збірна команда України брала участь у всесвітніх юнацьких Олімпійських іграх у Москві (1998 р.), де в командних змаганнях наші дівчата (Сініцина, Брехова, Леоненко, Вайцман) і юнаки (Дідух, Катков, Левшин, Бельський) вибороли 3-тє місце. В особистих змаганнях 3-тє місце виборов І. Катков. Також юнацька збірна постійно приймає участь в першості Європи: 1998 р. – Італія, де 1-ше місце виграла Т. Сорочинська серед кадеток; 2000 р. – Словачія, де 3-ті місця вибороли змішана пара (Прищепа – Іжаківська) та чоловіча пара. Треба відзначити, що Т. Сорочинська виборола 3-тє місце в турнірі найсильніших кадеток Європи в 1999 р. (Німеччина), 2-гі місця на цьому ж турнірі – в 2000 р. (Франція) та 2001 р. (Німеччина). В 2001 р. юнацька збірна приймала участь у змаганнях Східно-Європейської ліги. Серед юнаків 1-ше місце



виграв Катков Іван, 2-ге – Тужилін Олександр. Серед кадетів 2-ге місце виборів Жмуденко Ярослав (м. Умань). [15]

Вже багато років китайські тенісисти є найсильнішими на міжнародній арені. Так у 2000 році олімпійськими чемпіонами у Сіднеї (Австралія) серед чоловіків став Конг Лінгуї (Китай), серед жінок – Ванг Нан (Китай), серед чоловічих пар перемогу здобули: Ванг Лігін та Ян Сен (Китай), серед жіночих пар – теж пара із Китаю: Лі Ю та Ванг Нан. На Олімпійських іграх 2004 року, у Афінах (Греція) переможцем серед чоловіків став Руї Сеунг Мін (Півд. Корея), серед жінок найкращою тенісисткою стала Чжанг Інін (Китай), китайська чоловіча пара у складі Чена Оі та Ма Ліна і жіноча пара (Ванг Нан і Чжанг Інін) дістали олімпійське золото. Результат змагань з настільного тенісу на Олімпійських іграх у Пекіні (Китай), у 2008 році був очевидний. Всі переможці – китайські спортсмени. У чоловіків – це Ма Лін, у жінок – це Чжан Інін, серед чоловічих пар – це 2 пари: Ма Лін, Хао Ванг та Лідин Ванг, Кві Чен; серед жіночих команд – це також 2 пари: Юе Гуо, Чжан Інін та Ванг Нан, Ксіаоксі Лі. У цих змаганнях приймало участь 172 учасники, 10 країн: Китай, Японія, Росія, Німеччина, Білорусь, Корея, Сингапур, Тайпей, Австрія, Нідерланди.

На Олімпійських іграх у Лондоні (2012 р.) приймало участь 74 спортсмена з 34 країн світу: Китай, Сингапур, Німеччина, Японія, Росія, Єгипет, КНДР, Білорусь тощо. В загальному заліку Олімпійськими чемпіонами вже вкотре стали китайські спортсмени (4 золоті медалі і 2 срібних). 2-ге та 3-тє місця поділили між собою Японія і Корея (по 1 срібній медалі), 4-5 місце (2 бронзових медалі) дісталось Сингапуру та Німеччині. У чоловіків в одиночному розряді 1-ше місце здобув китаєць Чжан Цзике, 2-ге місце – теж китаєць Ван Хао, 3-тє місце – німець Дмитро Овчаров. У командному розряді (чоловіки) місця розподілилися наступним чином: 1-ше місце – Китай (Ван Хао, Ма Лун, Чжан Цзике), 2-ге місце – Південна Корея (О Сан Ін, Ю Син Мін, Чу Се Хьок), 3-тє місце – Німеччина (Тімо Болль, Дмитро Овчаров, Бастіан Штегер). У жінок в одиночному розряді 1-ше місце посіла китаянка Лі Сяоя, 2-ге місце – теж китайська спортсменка Дін Мін, 3-тє місце – Фен Тяньвей (Сингапур). У жіночому командному розряді 1-ше місце виборів Китай (Го Уе, Лі Сяоя, Дін Мін), 2-ге місце – Японія (Касумі Ісікава, Аї Фукухара, Саяко Хірано), 3-тє місце – Сингапур



(Фен Тяньвей, Лі Цзявей, Ван Юегу). Як бачимо, азійські країни є беззаперечними лідерами Олімпійських ігор та світових турнірів з настільного тенісу.

На даний час найсильнішими тенісистами України є: Євген Прищеп, Коу Лей, Ярослав Жмуденко, Олександр Дідух, Іван Катков, Дмитро Писар, Ганна Гапонова, Маргарита Песоцька, Тетяна Біленко та ін. Вони приймають активну участь у чемпіонатах світу (Франція, Німеччина), чемпіонатах Європи (Австрія) тощо, де займають призові місця. Так, наприклад, на чемпіонаті Європи у Австрії (10.10.2013 р.) Іван Катков в особистій першості посів 2-ге місце, перемігши швейцарця Бенедика Олеху та, поступившись французу Абделю-Кадеру Саліфу. На чемпіонаті світу у Парижі найкращих успіхів досягла Тетяна Біленко. Вона єдина з української команди дісталася 1/8 фіналу, але програла Фен Тяньвей із Сингапуру з рахунком 2:4.

Впевнено виглядають на світових змаганнях і наші параолімпійці. Так, вперше в історії вітчизняного параолімпійського спорту національна параолімпійська збірна команда з настільного тенісу посіла 1-ше загальнокомандне місце серед 30-ти країн-учасниць чемпіонату Європи, що проходив з 25 вересня по 5 жовтня 2013 року у місті Ліньяно (Італія). Після другого місця з настільного тенісу на міжнародному турнірі в чеському місті Острава, параолімпійська збірна України впевнено займає першу загальнокомандну позицію на змаганнях чемпіонату Європи, виборовши 12 високих нагород, серед яких 7 золотих та 5 бронзових медалей. Команди Туреччини та Франції вибороли 2-ге та 3-тє місця відповідно. Серед 16-ти спортсменів національної параолімпійської збірної команди України з настільного тенісу, що представляли нашу державу у складі 30-ти країн-учасниць, найкраще виступило 5-ро спортсменів в індивідуальних змаганнях: Михайло Попов, Юрій Щепанський, Вікторія Сафонова, Наталя Косміна, Віктор Дідух. У Юлії Клименко, Максима Ніколенка, Олександра Єзика – бронзові нагороди.

За останні декілька років в настільному тенісі сталися значні зміни, пов'язані як зі звичайним процесом його розвитку, так і з суттєвими змінами в правилах змагань. Все це призвело до необхідності внесення корективів у зміст змагальної та



тренувальної діяльності провідних тенісистів світу та українських спортсменів, зокрема.

Без наполегливості і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному настільному тенісі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися цим видом спорту з дитячих років.

Даний навчально-методичний посібник є спробою надати допомогу в оволодінні технікою і тактикою гри в настільний теніс, оскільки правильна організація навчально-тренувальної роботи на початковому етапі, особливо в школах, є передумовою поповнення збірних команд областей, регіонів, України молодими здібними тенісистами.





РОЗДІЛ II. ІНВЕНТАР, ОБЛАДНАННЯ ТА ЕКІПРОВКА ГРАВЦІВ

Для гри в настільний теніс необхідно мати кульку, ракетки та стіл із сіткою.

2.1. КУЛЬКА

Тенісні кульки бувають різних кольорів: червоні, сині, жовті та з 2007 року на міжнародних змаганнях грають тільки білою кулькою, бо білий колір найменше подразнює очі і увага залишається стійкою. Тобто гравець менше відволікається і має не таку розсіяну увагу. Ще дозволено грати оранжевою кулькою. До 1 жовтня 2000 року кулька для гри в настільний теніс мала діаметр 38 мм. та вагу 2,5г. „Револуція“ відбулася в Куала-Лумпур на малайзійському чемпіонаті світу 23 лютого 2000 року. Саме в цей день більшістю голосів представників країн-учасниць ITTF був прийнятий новий стандарт кульки: діаметр 40 мм. (допустиме відхилення від 39,50 мм. до 40,50 мм.) та вага 2,7г. (допустиме відхилення від 2,67 г. до 2,77г.). Причиною збільшення діаметру кульки стала занадто велика її швидкість, і як результат – незручності для суддівства та слідування за грою. З цією ж метою у 2012 році, після Олімпійських ігор у Лондоні планувалось ввести нові кульки, однак нововведення перенесли на 2014 рік, у зв'язку з тим, що виробникам не вдалось зробити досконалу заміну (нові кульки були не рівними та швидко ламалися). За попередніми даними діаметр кульки буде складати 42-44 мм.

Кульки виготовляють із матового целулоїду білого кольору чи особливого сорту пластмаси. Але є ще і гумові кульки, якими до цього часу грають у Японії і навіть проводять окремі чемпіонати країни.

Кожен з гравців вибирає декілька кульок перед тим, як вийти на ігровий майданчик і суддя обирає ту кульку, яка буде використана під час гри.

Швидкість польоту кульки для настільного тенісу при виконанні заключних ударів досягає 170-180 км/год. (чи 47,2 – 50,0 м/с.), а початкова швидкість польоту навіть 200 км/год. Але це не найбільша швидкість кульки в іграх. Вона лише на III-му місці. На



1-му місці – м'яч для гольфу, він може летіти зі швидкістю до 320 км/год. Досвідчені бадмінтоністи можуть надавати м'ячу з перами (волану) швидкість до 250 км/год.

При виборі кульки потрібно звертати увагу на яскравість кольору, вагу, правильність форми, однакову товщину та пружність обох половинок, а також на шов, по якому вона (кулька) склеєна. Шов повинен бути гладким (не відчутним) і проходити рівно посередині тенісної кульки. Кулька, в якій одна половина тонша за іншу, для гри не придатна – у неї неправильний відскок, нерівномірне обертання та неточний політ. „М'яка“ кулька, з дуже тонкими стінками, як правило, легша „жорсткої“ і має слабкий відскок. (Приклад: кулька „Sheld“). Тяжка кулька слабо обертається і через це траєкторія її польоту не настільки вигнута, як у легкої кульки.

Поради:

- Щоб перевірити жорсткість кульки та пружність обох половинок, її беруть в руку і легенько здавлюють великим та вказівним пальцями, рівномірно надавлюючи на половинки. Якщо сила, з якою ви давите на половинки однакова і опір половинок кульки також однаковий, отже кулька хороша.

- Округлу форму кульки можна перевірити, підкрутивши її долонями на рівній поверхні. Якщо кулька буде крутитися рівномірно, без відхилень в сторону чи при погляді зверху вона здаватиметься круглої форми, то кулька теж хороша.

- Є 3 способи, щоб полагодити побиту кульку: 1-й та 2-й стосуються того випадку, коли на кульку наступили і з'явилася вм'ятина. 3-й – коли кулька трісне зовсім. При 1-му способі потрібно опустити кульку на ложечці у гарячу воду. Повітря усередині кульки розшириться та випрямить її другу половинку. 2-й спосіб вимагає більшої обережності: потрібно акуратно потримати кульку зім'ятою частиною над вогнем палаючого сірника. Що ж до 3-го способу, то тріснуту кульку можна полагодити наступним чином: потрібно у нітроклеї розчинити шматочок целулоїду від старої кульки і цим розчином замазати тріщину. Після того як розчин затвердіє, місце склеювання потрібно акуратно зачистити мілкозернистим наждачним папером.



2.2. 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“ кульку 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.

У настільному тенісі велике значення має матеріал, яким обклеєна ігрова поверхня основи 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 „шипів“. На змаганнях заборонено деякі види шипів (переважно довгі), які дозволяють власнику таких накладок ігнорувати кручені кульки суперника. Накладки переклеюють спеціальним клеєм, але існують види клею, які заборонені правилами Олімпійських ігор.

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 - „зворотний сендвіч“.

Для починаючих гравців в теніс краще грати жорсткою ракеткою з одношаровою гумою, адже така ракетка не надає кульці сильного обертання, але за допомогою неї легко приймати кульки з сильним обертанням і точно направляти їх в потрібне місце столу [9].

Підбираючи накладки, потрібно пам'ятати: чим тонша губка, тим більша пружність і швидший відскок кульки, а чим більша сила тертя накладки об поверхню кульки і чим товстіша і м'якіша губка, тим більшу швидкість обертання можна їй надати. Ракетка може бути будь-якої форми, розміру та ваги. Виготовляється з цілого шматка фанери. Найбільш ходові розміри ракетки: довжина 26-30 см, ширина 15-17см, 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 кульки, 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 накладку з одного та іншого боків і покласти в спеціальний чохол. Якщо такого немає, то хоча б



у целофановий кульок або папір (двохсторонній), щоб ракетка не пошкодилась і не забруднилась.

2.3. СТІЛ

Стіл для гри в настільний теніс повинен бути прямокутним, довжиною 274 см, шириною 152,5 см, висотою - 76 см. Ці розміри прийшли до нас із Англії. Ігрова поверхня столу може бути зроблена з будь-якого матеріалу, але повинна бути строго горизонтальною, гладкою, матовою, темного (зеленого, темно-синього, чорного) кольору. На поверхню столу наносять лінії білого кольору шириною 2 см. по краям і середню лінію шириною 0,3 см. для парної гри – паралельно боковим лініям. Головний критерій якості столу – рівномірний відскок кульки. Перевіряють це таким способом: кулька, опущена з висоти 30,5 см. (1 фут), повинна відскочити на висоту не менше 23 см.

2.4. СІТКА

Над столом натягується сітка довжиною 183 см., висотою 15,25 см. Квадратна плетена клітинка в середині сітки рівна 1,3 (1,331,3) – 1,5 (1,531,5) см. Верхній край сітки повинен бути шириною 15 мм. і білого кольору. Стіл ставлять на ігровий майданчик – рівну ділянку землі чи підлоги розміром 7,75х4,5 м. до 14,7 м. (згідно правил змагань). Якщо потрібно поставити кілька столів, то їх ставлять на відстані не менше 2-х метрів один від одного. А, щоб із сусідніх столів не залітали кульки, майданчик огорожують бортиками темного кольору висотою 75 см. Для стін і фону, де стоять столи, рекомендуються тони зеленого кольору – він заспокоює і на ньому чітко видно тенісну кульку.

2.5. ЕКІПРОВКА ГРАВЦІВ

Головна вимога до одягу гравців – щоб вона була зручною, не сковувала рухів і добре всмоктувала вологу.

На тренуванні можна грати як у короткій (шорти, футболка) так і у довгій (спортивний костюм) спортивній формі і обов'язково у змінному взутті. А на змаганнях є спеціально прийнята і



Національний університет

водного господарства

та природокористування

затверджена спортивна форма для гравців у настільний теніс: це темного кольору футболка, шорти та спортивні легкі тапочки (типу напівкедів) на гумовій підшві, що дозволяє гальмувати при різких і швидких переміщеннях [4].



Національний університет
водного господарства
та природокористування



РОЗДІЛ III. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка – це процес розвитку працездатності основних функцій організму і підтримання їх високого рівня. Фізична підготовка не лише розвиває природні фізичні якості людини, але й забезпечує її великою кількістю нових рухових навичок.

Загальнофізична підготовка зміцнює здоров'я, сприяє гармонійному розвитку організму і створює необхідну базу для досягнення високих результатів у тому чи іншому виді спорту. Ці аспекти фізичної підготовки необхідно пам'ятати протягом усього процесу навчання і тренування спортсменів-тенісистів.

Досягнення високих результатів у спорті передбачає, крім гармонійного розвитку людини, ще й розвиток специфічних фізичних якостей, необхідних для певного виду спорту.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у настільний теніс, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Основні завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця у настільний теніс полягають у наступному:

- 1) всебічний гармонійний фізичний розвиток, що пов'язаний з удосконаленням таких важливих навичок, як вміння добре і правильно бігати, стрибати, метати, плавати, ходити на лижах тощо;
- 2) досконале володіння технікою гри;
- 3) творче опрацювання і практичне втілення тактичних завдань;
- 4) виховання і вдосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), необхідних для гри.

Вправи або комплекси вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовки добирають з урахуванням особливостей ігрових дій у настільному тенісі.

Настільний теніс як вид спорту характеризується такими особливостями:

- 1) комплексним проявом фізичних якостей;
- 2) зміною інтенсивності зусиль;
- 3) вольовим характером дій в умовах спортивного двоборства;



4) тривалістю ігрових фаз;

5) залежністю ігрових дій від ситуації, що миттєво змінюється в процесі змагань.

3.1. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

Фізичні якості – це розвиток у процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухових здібностей людини, які визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.

Фізичні якості, що проявляються в різноманітних формах, прийнято об'єднувати у основні групи: швидкість, гнучкість, витривалість, сила, спритність, координація. Ступінь розвитку цих якостей різна, так само як різна й здатність до їхнього вдосконалення. Значна різноманітність фізичних вправ дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток і вдосконалення фізичних якостей.

Коли йдеться про початкове навчання, то головною метою фізичної підготовки є гармонійний розвиток усіх фізичних якостей за допомогою так званих неспецифічних вправ. Ці ж вправи застосовують, коли необхідно утримати певний рівень розвитку фізичних якостей на етапі вдосконалення спортсменів.

Необхідні фізичні якості рекомендується розвивати з гнучкості, яка є важливою умовою для вдосконалення інших специфічних якостей тенісиста. Адже, при недостатній гнучкості ускладнюється та уповільнюється процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву сили, швидкісних та координаційних здібностей, погіршується внутрішньом'язова та міжм'язова координація, знижується економічність роботи, зростає ймовірність пошкодження м'язів, сухожилля, зв'язок та суглобів.

Засобів для розвитку *гнучкості* (здібності людини виконувати рухи з великою амплітудою) дуже багато. Це і рухи, які включають в себе згинання, розгинання, нахили, повороти тощо. Це і вправи на розтягування із різних вихідних положень із застосуванням додаткових засобів (за допомогою партнера, обтяжень, приладів тощо).

Засобами швидкісної підготовки є різноманітні вправи, які вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих



рухів, максимальної частоти рухів. Ці вправи можуть носити загальнопідготовчий, допоміжний та спеціальний характер.

На думку Зациорського В. М. [12] для розвитку *швидкості* (здатності виконувати рухи в найкоротший час) значне місце відводиться вправам, у яких поєднується швидкий розбіг з послідовними стрибками в різних напрямках з швидким прискоренням з місця і зупинками. Можна використовувати стрибки з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед тощо. Також для розвитку елементарних форм швидкості у настільному тенісі широко використовуються гімнастичні вправи і, особливо, спортивні ігри, які допомагають розвитку швидкісних якостей тенісиста.

Гравці мають бути у стані постійної готовності, щоб здійснювати своєчасний вихід на кульку, що летить. Тому на тренуваннях необхідно вдосконалювати ривки у різних напрямках як з місця, так і в процесі руху.

Велике значення для розвитку швидкості має здатність гравця максимально розслабитися. Вправам на розслаблення необхідно приділяти увагу на кожному занятті, безперервно підвищуючи швидкість реакції і швидкість переміщення.

Застосовуючи вправи з швидкого переміщення навколо столу, розвивають так звані якісні стрибки, взаємозв'язок гравця з кулькою у просторі. Швидкі рухи виконують у таких поєднаннях: поступове прискорення рухів до максимальної швидкості, швидке виконання поодиноких або серійних вправ за зоровим сигналом. Результативною вправою для розвитку швидкості тенісиста є біг на короткі дистанції (15, 20, 30 м.).

У настільному тенісі важливу роль відіграє *витривалість* (здатність людини виконувати безперервну динамічну роботу певної потужності протягом тривалого часу, як роботу, для якої характерне функціонування всього м'язового апарату). Вона дає гравцям змогу витримувати напруження спортивної боротьби і зберігати бойовий стан, точність дій, силу.

Для розвитку витривалості рекомендується застосовувати комплекс різноманітних спеціальних вправ, що сприяють розвитку сили, спритності і швидкості.

Протягом тривалого часу виконувати будь-які спеціальні вправи для розвитку витривалості недоцільно. Розвивати витривалість



рекомендується за допомогою найрізноманітніших вправ, максимально наближених до ігрової обстановки. Необхідно включати у тренування біг і ходьбу з ривками, раптову зміну вихідних положень для ударів справа і зліва та прийняття положень для ударів перед різними предметами. Доцільно також поступово підвищувати інтенсивність ударів, починаючи з 30 і доводячи до 50 ударів за хвилину, намагаючись при цьому утримувати кульку на столі. Витривалість набувається також на тренувальних іграх з великою кількістю партій і з гравцями різного технічного рівня, особливо коли характер таких ігор наближений до обстановки змагань.

Щоб забезпечити розвиток силової підготовки (*сила* – здатність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль) тенісиста необхідно застосувати різні методи та методичні прийоми, використовувати різноманітні вправи (імітація нападаючих ударів з набивним м'ячем), обтяження та тренажери (імітація технічних прийомів залізною рекеткою), широко варіювати параметри навантажень при виконанні окремих вправ, а також сумарний об'єм силової роботи у тренувальному процесі.

В результаті об'ємної та напруженої роботи силового напрямку у тенісистів суттєво зростає рівень максимальної сили, силової витривалості та швидкісної сили.

У процесі силової підготовки, дуже важливо також забезпечити рівномірний розвиток м'язів.

Дуже важливою якістю спортсмена-тенісиста є його координація. *Координація* – це здатність раціонально поєднувати рухи частин тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.

Для розвитку координації у настільному тенісі можна використати спосіб виконання технічних прийомів із закритими очима або зі спеціальними чорними окулярами з відсутніми їх верхніми половинками (щоб бачити тільки дальні кульки і приймати їх по звуку). Також використовуються вправи збереження рівноваги на одній нозі в різних положеннях з рухами тулуба, рук, вільної ноги; різкі повороти, нахили та колові рухи голови, стоячи на одній чи двох ногах, з різними положеннями та рухами рук, тулуба, вільної руки; колові рухи тулуба, стоячи на одній або двох ногах; різка зміна напрямку чи характеру руху кульки.



Для розвитку *спритності* (здатності вибирати і виконувати потрібні рухи (дії) правильно, швидко і вправно) застосовують метод симетричного засвоєння вправ (сильнішою і слабшою рукою). Також гравець повинен навчитися напружувати і розслаблювати м'язи в ігрових умовах. Спритність дає спортсменам змогу засвоювати чимраз складніші комбінації рухів [23].

3.2. ОРІЄНТОВНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТЕНІСІСТА

Спеціалізовані вправи:

1. Багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами.
2. Стискання в долонях тенісної кульки.
3. Підскоки з навантаженнями.
4. Жонглювання кулькою однією, двома руками.
5. Вправи з кулькою і ракеткою.
6. Імітація ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля столу, стінки, дзеркала, з тренажерами.
7. Імітація нападаючих ударів з набивним м'ячем.
8. Гра обтяженою ракеткою (манжетами, паском).
9. Гра у „крутилку“ в один бік, в другий за рахунок пересування на двох або одній нозі.
10. Гра двома ракетками, гра „неігровою“ рукою.
11. Гра на двох столах.
12. Гра двома кульками.
13. Гра один проти двох або трьох спортсменів.
14. Вправи для пальців рук.

Вправи для розвитку швидкості реакції:

1. Реакція на непередбачену зміну напрямку руху кульки (виконується з контрнакатів):
 - 1.1. Партнер А, що знаходиться в поліпшених умовах (отримує кульки у задалегідь обумовленому напрямку та визначеної довжини польоту), за попередньо обумовленою черговістю (1, 2, 3 і т.д.) посилає кульку у вільному напрямку.



1.2. Партнер А, що знаходиться у поліпшених умовах (див. 1.1), заздалегідь визначену за черговістю (1, 2, 3 і т.д.) кульку посилає різним ударом у будь-якому напрямку.

1.3. Партнер А, що знаходиться у поліпшених умовах (див. 1.1), усі кульки подає накатами в будь-якому напрямку.

1.4. Те ж саме в умовах гри на рахунок. Той, хто подає, виступає як партнер А. Усі подачі – накатою.

2. Реакція на раптову зміну довжини польоту кульки (виконується з контрнакатами):

2.1. Партнер А, що знаходиться у поліпшених умовах (див. 1.1), будь-яку за черговістю кульку спрямовує коротше (не далі середини столу). Партнер Б повинен перейти від наката до атакуючого удару.

2.2. Те ж саме, але виконується обома спортсменами одночасно.

3. Реакція на раптову зміну характеру обертання кульки (виконується з контрнакатами).

3.1. Партнер А, що знаходиться у поліпшених умовах (див. 1.1), за обумовленою заздалегідь черговістю посилає кульку, змінюючи характер її обертання.

4. Удосконалення реакції за рахунок підвищення частоти ударів.

4.1. Тренажер-робот викидає кульку у заздалегідь обумовленому напрямку з частотою, що перевищує ігрову.

4.2. Тренер (партнер) викидає велику кількість кульок із заздалегідь обумовленою зміною напрямків або характеру обертання. Частота перевищує ігрову.

4.3. Тренер (партнер) викидає велику кількість кульок у непередбачених напрямках і з різним характером обертання. Частота перевищує ігрову.

4.4. Можливе ускладнення вправ за рахунок:

- вирішення більш складних завдань залежно від рівня розвитку різних видів реагування;
- пристосування їх для одноразового реагування обох партнерів;
- виконання їх в умовах гри на рахунок;
- виконання їх з обмеженням часу реагування за рахунок раптової появи кульки.



Вправи для розвитку відчуття кульки:

1. Вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів:

- В одному напрямку та темпі, з однієї зони.
- У різних напрямках.
- У різному темпі.
- З різних зон.
- У сполученні різних напрямків, темпів, зон.

2. Вправи на зміну висоти траєкторії польоту кульки (для контролю за якістю виконання вправи може змінюватися висота сітки).

3. Вправи зі зміною довжини, польоту кульки. Можливі ускладнення цих вправ, створення нових на ґрунті сполучення наведених вище, сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок.

Вправи для розвитку швидкості ударних рухів:

1. Удари по „свічах“.

2. Те ж саме, але з тренажером-роботом або з великою кількістю кульок.

3. Удари з обтяженням окремих частин руки (важка ракетка, навантаження на м'язи кисті, передпліччя).

4. Імітація ударів з ракеткою з обтяженням.

5. Статичні імітаційні удари з додатковим зусиллям під час прискорення.

6. Обертання ракеткою велосипедного колеса із закріпленою віссю.

7. Багаторазові удари атакуючого характеру (вправи з великою кількістю кульок).

Вправи для збільшення рухливості плечових суглобів:

1. Колові рухи руки з ракеткою.

2. Рухи руки з ракеткою „вісімка“.

3. Повороти кисті з ракеткою всередину і назовні.

4. Згинання кисті з ракеткою вперед-вниз.

5. Колові рухи кистей з гантелями.

6. Рухи кистей з гантелями „вісімка“.

7. Повороти й обертання кистей з гантелями (1—1,5 кг).



Вправи для збільшення рухливості суглобів ніг

1. Махові рухи ногою вперед і назад.
2. Махові рухи ногою перед собою вправо і вліво.
3. Махові рухи ногами в протилежному напрямку в положенні лежачи на лопатках.
4. Відведення в сторону ноги, зігнутої в колінному суглобі.
5. Відведення назад ноги, зігнутої в коліні, за допомогою однойменної руки.
6. Колові рухи прямою ногою перед собою.
7. Колові рухи прямою ногою, відведеною в сторону.
8. Вільне глибоке присідання на носках.
9. Випади вперед, вліво, вправо, чергуючи ноги.
10. „Шпагат“ біля гімнастичної стінки з пружинними рухами вниз і вгору.
11. Присідання на одній нозі, друга нога в сторону, змінюючи положення ніг.
12. Присідання на одній нозі, друга нога вперед („пістолет“).
13. Стрибок вперед-вгору із напівприсіду.
14. Стрибок вгору із напівприсіду із закиданням гомілок назад, долонями торкнутися ступні.
15. Стрибок вгору із глибокого присіду.
16. Стрибок вгору із напівприсіду з високим підніманням зігнутих ніг.
17. Стрибок вгору із напівприсіду з підніманням прямих ніг вперед-вгору, пальцями рук торкнутися носків.

Вправи для розвитку гнучкості:

1. Нахили в сторони, руки зверху.
2. Нахили до ноги, відставленої в сторону (друга нога згинається).
3. Нахили до ноги, відставленої в сторону, із положення стоячи на одному коліні.
4. Нахили до ноги, відставленої в сторону, з діставанням пальцями рук носка ноги.
5. Пружинні нахили вперед із діставанням долонями підлоги.
6. Пружинні нахили до ноги із діставанням пальцями рук підлоги за п'ятою.



7. Нахили до ноги, поставленої на перекладину гімнастичної стінки.
8. Прогнутись у попереку, нахили назад, руки вгору.
9. Нахили назад із діставанням пальцями рук п'ят.
10. Нахили назад із діставанням пальцями однієї руки п'яти різнойменної ноги.
11. Нахили назад із положення стоячи на колінах, намагаючись доторкнутися руками до підлоги за головою.
12. Із положення лежачи на спині, руки в упорі за головою, ноги зігнуті, прийняти положення „міст“.
13. Повороти з випрямленими в сторони руками.
14. Під час ходьби повороти тулуба з одночасним махом руками вправо і вліво.
15. Із положення сидючи, ноги і руки в сторони, повороти тулуба вправо і вліво.
16. Обертання тазу з максимальними рухами в кульшових суглобах.
17. Із положення ноги в сторони, руки „в замку“ вгорі, колове обертання тулуба з сильним нахилом вперед, в сторону, назад.
18. Із положення сидючи на підлозі нахили тулуба назад з прогинанням в попереку, спиною обпертися на набивний м'яч, другий м'яч тримати над головою.
19. Із положення лежачи на спині, нахили тулуба вперед.
20. Із положення лежачи на спині, нахили вперед, одночасно підняти ноги догори, доторкнувшись пальцями рук до носків ніг.
21. Із положення лежачи на спині, піднімання ніг вгору (намагатися доторкнутися носками до підлоги за головою).

Вправи для зміцнення плечового поясу:

1. Великі кола обома руками вперед і назад.
2. Із положення руки в сторони – малі кола руками вперед і назад.
3. Із положення руки в сторони – великі кола руками вліво і вправо.
4. Поперемінні махи однією рукою вгору-назад, другою — вниз-назад.
5. Розгойдування розслаблених рук.
6. Нахили вліво і вправо з одночасними махами руками: однією – вгору в сторону над головою, другою – вниз в сторону за спиною.



7. Із положення нахилу вперед руки в сторони, махи руками з одночасним поворотом тулуба.

8. Відведення рук вгору-назад якнайдалі.

9. Підтягування із положення у висі.

10. Згинання і розгинання рук у положенні стійки на руках за допомогою партнера.

11. Поперемінне згинання і розгинання рук з опором партнера.

12. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, з опором партнера.

13. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

До спеціальної фізичної підготовки слід віднести вправи на швидкість реакції, координацію рухів, швидкість переміщення, вправи для розвитку сили, ігри, естафети тощо.

Вправи для розвитку швидкості переміщення біля столу:

1. Біг з високого і низького старту 15, 20, 30 м. (темپ доводиться до максимального).

2. Біг вперед обличчям, спиною та боком.

3. Переміщення на зігнутих ногах приставними кроками, підстрибуванням.

4. Переміщення з поданням зорових сигналів до прискорення руху, зупинок, поворотів, ходьби приставним кроком, правим або лівим боком, спиною, „зигзагом“, до зміни напрямку руху.

5. Переміщення, в процесі яких гравець відповідає умовним ударом ракетки на подані зорові сигнали.

6. Гра зі своєї половини столу одним видом удару (тільки справа чи зліва).

7. Гра з однієї точки столу (по черзі справа, зліва).

8. Гра удвох на двох столах.

9. Гра на двох зсунутих столах.

10. Пересування у парі.

Вправи для розвитку м'язів рук:

1. Згинання рук в усіх суглобах в упорі на гімнастичній стінці, лаві або стільці.

2. Присідання з вантажем у руках.

3. Вправи з еспандером.

4. Кидання набивного м'яча від грудей однією або двома руками.



5. Підтягування на перекладині.

6. Імітація ударів з вантажем (мішечками з піском) у руці.

Вправи для розвитку м'язів ніг:

1. Присідання та вставання.

2. Стрибки з підкиданням та ловінням набивного м'яча на ходу.

3. Стрибки з місця вперед і вгору.

4. Стрибки на зігнутих ногах вправо, вліво, вперед і назад.

5. Ходіння на зігнутих ногах.

Будь-який рух є поєднанням напруження і розслаблення м'язів. Але дуже часто спортсмени, приділяючи велику увагу напруженню м'язів, мало займаються їхнім розслабленням. А цьому потрібно спеціально вчитися. Комплекс вправ на розслаблення, що наводиться нижче, пропонується виконувати регулярно наприкінці занять з настільного тенісу.

Вправи на розслаблення м'язів:

Вправа 1

Вихідне положення (В. п.) – ноги нарізно, руки опущені.

1 – глибокий вдих, руки вгору в сторони, пальці витягнути;

2 – напружити м'язи всього тіла, затримати дихання; 3-5 – затримати дихання і напружити м'язи;

6 – перейти з в. п. у положення низького присіду, голову опустити – повний видих, потім кілька вдихів і повних, тривалих видихів. Легкі підсакування.

Вправа 2

В. п. – ноги нарізно, руки опущені.

1 – глибокий вдих, руки підняти в сторони, зігнути в ліктях,;

2 – напружити м'язи рук і шиї, затримати дихання;

3-5 – затримати дихання і напружитись;

6 – руки, голову розслаблено опустити – повний видих, потім кілька вдихів і повних, тривалих видихів.

Повторити вправу, виконуючи її спочатку однією рукою, потім іншою.

Вправа 3

В. п. – ноги нарізно, руки опущені.

1 – глибокий вдих, руки перед грудьми, лікті опущені, пальці і кисті злегка зігнути;



2 – **напружити** м'язи грудей, спини, живота, шиї і рук, затримати дихання;

3-5 – затримати дихання і напружити м'язи;

6 – руки, голову розслаблено опустити – повний видих, потім кілька вдихів і повних, тривалих видихів. Легкі підсакування.

Вправа 4

В. п. – ноги нарізно, руки опущені.

1 – одну руку зігнути і напружити її м'язи, іншу руку тримати розслаблено і потрясти нею секунд десять;

2 – розслабити м'язи обох рук.

Вправа 5

В. п. – ноги разом, тулуб нахилений вперед, руки в сторони.

1 – напружити м'язи рук;

2 – передпліччя вільно опустити вниз, плечі напружені;

3 – плечі вільно опустити вниз. Випрямитися, легко підстрибуючи, дати можливість м'язам рук повністю розслабитися.

Вправа 6

В. п. – ноги на ширині плечей, руки опущені.

1 – вдих, напружити плечі, руки в сторони, зігнути в ліктях;

2 – напружити м'язи грудей, шиї, рук;

3 – видихнувши, розслабити напружені м'язи, зробити присідання, руками впираючись об коліна;

4-6 – виконати три пружинистих відштовхування руками від колін і пружинисті напівприсіди. Встати, потрясти руками і ногами. Зробити глибокий вдих, видих, відновити спокійне дихання.

Вправа 7

В. п. – ноги нарізно, тулуб злегка нахилений вперед, руки опущені.

Вільно махати обома руками одночасно (амплітуда маху широка), намагатися, щоб рухи здійснювалися не за рахунок м'язових зусиль, а по інерції.

Вправа 8

В. п. – ноги разом, руки вгору.

1 – кисті розслаблено опустити;

2 – розслаблено опустити зігнуті руки;

3 – розслаблено нахилити голову і тулуб вперед;



4 – руки дугами відвести назад вгору і прийняти в.п. (намагатися, щоб рухи вниз здійснювалися тільки за рахунок сили ваги рук, без м'язових зусиль).

Вправа 9

В. п. – ноги нарізно, тулуб злегка нахилений вперед, руки вільно опущені вниз.

1 – руки розслаблено підняти вгору, використовуючи інерцію тулуба, що відкидається назад; злегка потягнутися, піднятися на носках – вдих;

2 – опустити руки вниз, тулуб злегка нахилити вперед – видих;

3 – вільно погойдувати руками нахрест.

Повторити вправу, але без нахилу корпусу на рахунок 2 і з рухом рук назад.

Вправа 10

В. п. – ноги разом, руки опущені.

1 – підняти вгору руки і ліву ногу, зігнуту в коліні – вдих;

2-3 – руки і ногу вільно відвести назад – видих, приставити ногу.

Повторити вправу, але з іншої ноги.

Вправа 11

В. п. – ноги разом, руки на поясі.

1 – підняти ліву ногу, зігнуту в коліні;

2-3 – відвести ліву ногу назад з найбільшою амплітудою.

Повторити вправу, але з іншої ноги.

Вправа 12

В. п. – ноги разом, руки на поясі.

Стоячи на одній нозі, вільно погойдувати іншою ногою вперед, назад, в сторону і назад.

Вправа 13

В. п. – ноги нарізно, руки опущені.

1 – руки вгору в сторони, потягнутися – вдих;

2 – розслаблено опуститися в положення повного присіду, голову опустити на груди, руками обпертися об коліна (лікть в сторони), видихнути;

3 – злегка напружити м'язи ніг і рук, пружинисто відштовхнутися руками від колін і потім знову розслаблено опуститися в положення, що відповідає рахунку 2;



4 – пружинисто відштовхнутися руками від колін і прийняти положення, що відповідає рахунку 1.

Вправа 14

В. п. – ноги разом, руки опущені. Вдих – руки вгору в сторони, потягнутися.

Видихнути – руки вільно падають вниз з одночасним нахилом тулуба і голови.

Повторити вправу, але в русі.

Вправа 15

В. п. – ноги нарізно, руки опущені.

1 – підняти плечі;

2 – відвести плечі назад, звести лопатки – вдих;

3-4 – плечі і голову опустити – розслаблений видих.

Вправа 16

В. п. – ноги нарізно, руки опущені.

1 – кисті розслаблено підняти до ключиць (лікті вниз), тулуб злегка відвести назад – вдих;

2-3 – руки вниз, назад і потім вперед – видихнути. Намагатися, щоб руки і дихання були ритмічними.

Вправа 17

В. п. – ноги нарізно, плечі злегка нагнуті вперед, руки опущені.

Виконувати розслаблені рухи обома руками зі сторони в сторону, які супроводжуються ритмічним диханням:

1-2 – вдих;

3-5 – видихнути.

Повторити вправу, але з невеликими поворотами (закручуванням) тулуба і рук.

Вправа 18

В. п. – ноги разом, руки опущені.

Спокійне переступання з ноги на ногу, одночасно нахилити тулуб зі сторони в сторону. Все це супроводжуються ритмічним диханням:

1-2 – вдих;

3-5 – видихнути.

Вправа 19

Спокійна ходьба (темп – 60 кроків у хвилину).

Навантаження від тренувань забезпечує перебудову функціональних систем на більш високому рівні, що дозволяє



підвищити спортивні результати. Зі зростанням тренуваності необхідно збільшувати обсяг і інтенсивність занять, координаційну складність вправ, психічне напруження тренувань. Але навантаження повинне бути оптимальним, відповідати можливостям спортсмена. Треба врахувати, що ,власне, до спортивного навантаження додаються ще навантаження навчальні, трудові і т.д.

Творче використання наведених комплексів вправ із спеціальної фізичної підготовки дозволяє створити безліч тренувальних вправ. На тренуваннях використовуються як окремі вправи (для вирішення одного завдання), так і об'єднані (для вирішення одразу декількох завдань), тому точне погодинне планування розділів навчально-тренувальної роботи носить відносно умовний характер.





РОЗДІЛ IV. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

4.1. СПОСОБИ ТРИМАННЯ РАКЕТКИ (ХВАТКИ)

Спосіб тримання ракетки називають хваткою. Хватка визначає техніку гри. Розрізняють горизонтальну (або європейську) та вертикальну (або азіатську) хватки. Є долонева сторона ракетки, тобто та, яка є ніби продовженням долоні і називається відкритою стороною ракетки і тильна – є продовженням тильної сторони кисті і називається закритою стороною ракетки.

Вертикальна хватка

При вертикальній хватці (рис. 1) великий і вказівний пальці обхвачують ручку ракетки так, як ми звичайно тримаємо авторучку, тому таку хватку часто називають „*хваткою пером*“.



Рис. 1. Вертикальна (азіатська) хватка

Інші три пальці зручно розташовуються на тильній стороні ракетки віялом або накладаються один на одного. Ця хватка забезпечує високу рухливість кисті, що дозволяє виконати складні, сильно підкручені подачі. Але такою хваткою зручно відбивати кульки лише відкритою стороною ракетки (долонною). Європейці більше використовують горизонтальну хватку.

Горизонтальна хватка

При цій хватці (рис. 2) ручку ракетки обхвачують трьома пальцями – середнім, безіменним та мізинцем, вказівний палець витягнутий вздовж краю ракетки, а великий розташований на тильній стороні і злегка доторкається до середнього пальця. Ручка ракетки при цьому кладеться на долонь руки по діагоналі. Такий спосіб тримання ракетки називається „*хваткою ножа*“.



Рис. 2. Горизонтальна (європейська) хватка



Горизонтальна хватка підходить для виконання різноманітних атакуючих та захисних ударів. Вона зручна тим, що дозволяє однаково ефективно грати двома сторонами ракетки.

Горизонтальна хватка має *різновиди*:

- універсальна, коли ребро ракетки знаходиться рівно посередині між великим та вказівним пальцем;
- зі зміщенням ребра ракетки в сторону великого пальця (підсилює удари тильною (закритою) стороною ракетки);
- зі зміщенням ребра ракетки в сторону вказівного пальця.

В настільному тенісі існує велика кількість різних ударів – *технічних прийомів*. З їх допомогою кульці можна надавати різні обертання: верхнє, нижнє і т.д., різну швидкість, траєкторію польоту і напрям. Крім того удари можна виконувати зліва і справа від тулуба і рідше перед собою. Удар справа від тулуба виконують відкритою стороною ракетки, зліва – закритою.

4.2. ОСНОВНІ СТІЙКИ ТА ЗАСОБИ ПЕРЕМІЩЕНЬ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Для введення кульки в гру, прийому подачі і підготовки до удару тенісист має зайняти вихідне положення, яке дає змогу швидко і якісно виконати удар. Для гри у настільний теніс характерне поєднання різних способів переміщень і прийняття раціональної стійки біля столу для виконання наступної дії.

Правильне переміщення забезпечує своєчасний вихід до кульки, можливість проводити гру в швидкому темпі й сприяє виконанню ударів по кульці у найвигіднішій точці. Якщо прийнято правильне положення, то створюються передумови для висококоординованих рухів, успішного виконання конкретного технічного прийому.

Особливо важливе значення має вихідне положення і переміщення для початківців [6].

Основні стійки тенісиста: нейтральна, правостороння і лівостороння (рис. 3). **Нейтральна стійка** (рис. 3,а) застосовується для очікування удару суперника. Це стійка, при якій тенісист стоїть лицем до столу, ноги на ширині плечей, носки розведені в сторони, п'яти припідняті, вага тіла перенесена на носки, ноги зігнуті в колінах, які направлені всередину. Тулуб злегка нахилений вперед, плечі вільні, рука, яка тримає ракетку –



зігнута під прямим кутом і знаходиться перед тулубом, голова піднята, погляд направлений вперед, щоб слідкувати за польотом кульки. Таке вихідне положення дозволяє швидко переміститися в потрібному напрямку. **Правостороння стійка** (рис. 3,б) дозволяє зробити удар з правої сторони, бо гравець стоїть впівоберта вправо до столу. **Лівостороння** (рис. 3,в) – дозволяє вдарити кульку зліва (накат зліва, підрізка зліва). При цьому гравець стоїть до столу впівоберта вліво.

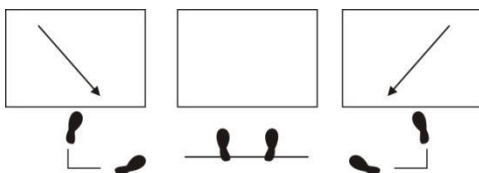


Рис. 3. Основні вихідні положення тенісиста

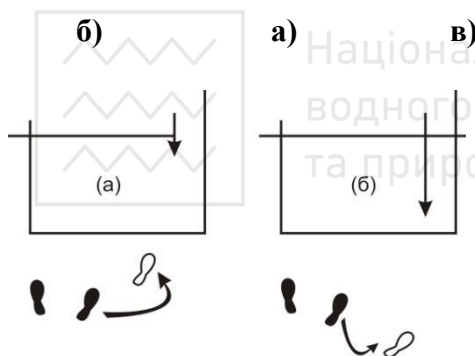


Рис. 4.

а) Крок однією ногою вправо-вперед
б) Крок однією ногою вправо-назад

Основним засобом переміщень у грі є кроки. Є **однокрокові** способи переміщень (кроки,

переступання, випади) (рис. 4, рис. 5) та **двокрокові** способи (перехресні та приставні кроки) (рис. 6) Стрибки неефективні, бо вибивають з рівноваги і декілька секунд немає прямої точки опори, важко повернутися в попередню стійку. **Кроки** застосовуються при переміщеннях тенісиста на незначні відстані та, щоб зайняти правильну позицію. При цьому крок в напрямку руху кульки робить ближня до неї нога, а інша займає потрібну для виконання удару позицію. Удар також може виконуватися з одночасним кроком іншої ноги в потрібне місце, тоді збільшується сила удару [13].

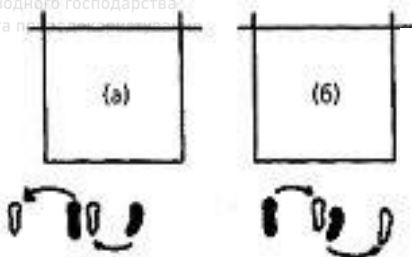


Рис. 5.

- а) Крок двома ногами вліво
- б) Крок двома ногами вправо

Переступання застосовуються для поворотів на місці чи незначного переміщення вперед-назад. Гравець ніби топчеться на місці. **Випади** застосовуються при прийомі коротких чи косих кульок.

Приставні кроки використовуються для переміщення вліво-вправо. Спочатку робить рух нога, ближня до кульки, потім інша. При значному віддаленні гравця від кульки виконується кілька приставних кроків.

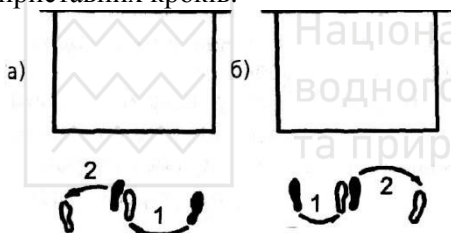


Рис. 6.

- а) Приставні кроки вліво
- б) Приставні кроки вправо

Перехресні кроки (рис. 7) часто використовують при грі на середній чи дальній дистанціях. При цьому способі переміщення першою виконує крок нога, яка знаходиться далі від кульки і проноситься попереду опорної ноги (передній перехресний крок) і позаду (задній перехресний крок). Потім опірня нога ставиться на потрібну для виконання удару відстань.

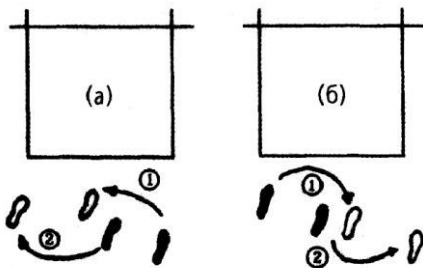


Рис. 7.

- а) Перехресний крок вліво
- б) Перехресний крок вправо



Важливі також пересування в парі. Є лінійний, Т-подібний, І-подібний, О-подібний та Л-подібний способи переміщення в парі.

4.3. 5 ФАЗ, З ЯКИХ СКЛАДАЮТЬСЯ ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ ТА СЕКРЕТИ ТЕНІСНОЇ КУЛЬКИ

Технічні прийоми (зрізка, накат, подача, топ-спін, підрізка) складаються з 5 фаз: замаху; розгону ракетки; удару; закінчення удару; повернення ракетки у вихідне положення. Найбільшої швидкості ракетка досягає в момент контакту з тенісною кулькою. В сучасному настільному тенісі застосовуються понад 20 різноманітних ударів. Але для навчання початківців рекомендується 8-10 основних ударів.

Секрети тенісної кульки:

В настільному тенісі гравці, щоб перемогти застосовують різні кручені удари і кулька, відповідно, має різноманітні обертання. Так, наприклад, якщо застосувати технічний прийом „накат“ при ударі, то від зіткнення кульки з ракеткою та, в свою чергу, надасть їй верхнього обертання (ракетка ніби „облизує“ кульку знизу-вверх і та летить вперед із верхнім обертанням). При підрізці, з правої сторони чи лівої, кульці надається нижнє обертання. Коли приймається кулька від суперника дуже важливо дивитися під яким кутом у нього нахилена ракетка і, в яку сторону він робить перший рух. Для початківця найголовніше навчитися розрізняти, яке обертання надане кульці суперником, і вже бути готовим її правильно прийняти.

Будь-яке обертання кульки змінює її траєкторію польоту і відскоку. Так, якщо не надати кульці ніякого обертання (кулька з плоским обертанням), то кулька відскочить від ракетки трішки вгору (перпендикулярно ракетці), але налетить на стіл. Якщо при накаті (верхньому обертанні) прослідкувати за кулькою, то вона відскочить від ракетки вгору, тобто таку кульку не можна приймати просто, підставивши під неї ракетку, а потрібно відбити її таким же накатом. При нижньому обертанні („різана“ кулька) кулька відбивається від підставленої ракетки вниз, але при зіткненні її зі столом вона може зберегти попередній відскок, а може перетворитися в кручену і полетіти різко в сторону.



Кулька, яка має бокове обертання летить, як і при прямому ударі (без обертання кульки), але відповідно зі зміщенням вправо чи вліво.

Ще для правильної і чіткої гри потрібно уважно слідкувати за своєю стійкою. За одну зустріч тенісисту інколи потрібно виконати 400-700 ударів і подолати відстань у 800-1500 м. А чим далі стоїть гравець від столу, тим більше йому потрібно рухатися та пересуватися.

Головна мета правильної стійки – якнайшвидше перейти в очікуване місце удару, зайняти зручну стійку і виконати точний удар. Неправильна стійка може здійснити серйозний вплив не тільки на техніку удару, але й на швидкість пересувань тенісиста і відповідно буде більше пропущених ударів або неправильно виконаних, які теж є програми.

4.4. ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ, ПОДАЧІ, ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

Всі удари (технічні прийоми), які використовуються у настільному тенісі, можна умовно розділити на 2 групи (класифікація технічних прийомів подається за описом Богушаса В. М.):

- основні удари;
- додаткові удари [8].

До основних технічних прийомів насамперед відносять: підрізку зліва, підрізку справа, накат зліва, накат справа, топ-спін. До додаткових ударів відносять поштовх і підставку.

1. Поштовх – це простий удар без обертання (рис. 8). Він не є складним у виконанні і виконується зліва і справа від столу.

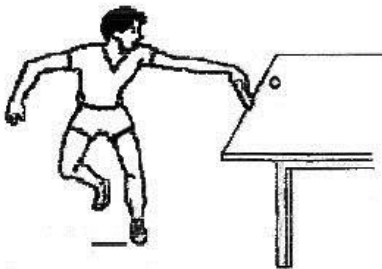


Рис. 8. Поштовховий удар



Суть **підставки** – як прийому, полягає в тому, що кулька повинна бути спрямована у таку точку столу, щоб суперник не зміг продовжити атаку, припустився помилки чи змушений був застосувати такий удар у відповідь, який зміг би полегшити гравцю контратаку. Назва цього прийому обумовлена сутністю самого руху: ракетку просто підставляють до кульки і він, підлетівши, ніби сам відскакує від неї.

Виконують підставку долонною і тильною стороною ракетки. Розрізняють підставку активну і пасивну. Якщо просто підставити ракетку під кульку – це буде пасивний удар. А якщо ракетку поворотним рухом кисті і передпліччя провести вперед, накриваючи нею кульку, то вийде швидка активна підставка. При цьому виконанні підставки рухи ніг і тулуба мінімальні, удар виконується практично без замаху.

Поради:

- Стежити, щоб ракетка в момент удару знаходилася над столом.
- Не приймати кульку занадто витягнутою рукою далеко від себе, це ускладнить контроль за польотом кульки.
- Удар краще виконати по висхідній кульці чи у вищій точці її відскоку.

2. Підрізка – це один із основних прийомів гри. Підрізка **зліва** (рис. 9) виконується з лівосторонньої стійки. При замаху перед ударом руку з ракеткою потрібно зігнути і підняти до лівого плеча, а потім, випрямляючи, опустити *вперед-вниз*. При цьому вага тіла переноситься з лівої ноги на праву. Але траєкторія руху повинна бути не прямою а дугоподібною. Кулька при виконанні удару повинна відштовхуватися від нижньої середини ракетки. Особливу



Рис. 9. Підрізка зліва



увагу потрібно приділити куту нахилу ракетки. Якщо ракетка зустрічає кульку прямою горизонтальною ракеткою, то кулька при зіткненні з ракеткою відскочить високо вгору. Якщо сильно нахилити нижній край до столу, то кулька буде летіти прямо в сітку (крім сильного обертання кульки з боку суперника). А якщо ракетку поставити вертикально до столу, то кулька при зіткненні з нею відскочить вниз. Тобто потрібно брати щось середнє між цими положеннями і направляти кульку над сіткою на протилежну сторону.

Підрізка справа. Те ж, тільки удар виконується з правої сторони, а вага тіла при ударі переноситься з правої ноги на ліву (рис. 10). У вихідному положенні гравець стоїть майже лицем до столу, виставивши вперед ліву ногу. Рука робить замах назад-вгору і продовжує рух вперед-вниз. Рука при ударі злегка зігнута. Сила удару при підрізці суттєво залежить від зустрічної швидкості кульки та відстані від столу, на якому її приймають.

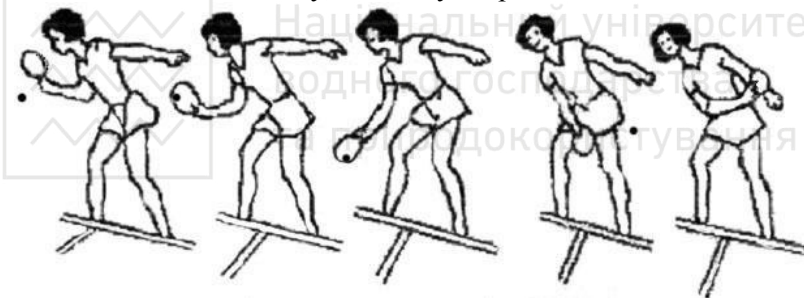


Рис. 10. Підрізка з правої сторони

Поради:

- Щоб навчитися правильно виконувати технічні прийоми потрібно багато часу працювати, стоячи лицем до дзеркала. Треба дивитися в нього і раз за разом відтворювати правильний рух, завчити його м'язами своїх рук і тільки потім ставати до столу.
- При замаху не піднімати руку вище плеча і не прижимати при підрізці справа ракетку до правого плеча, а лікоть до тулуба.
- Випрямляти руку з ракеткою до кінця, робити рух плавно, але з прискоренням. Найбільшої швидкості ракетка повинна досягати в момент удару.



• Удар по кульці виконувати в найвищій точці відскоку перед собою, не пропускати її назад, за себе.

- Руку після удару не зупиняти, а випрямляти до кінця.
- При завершенні руху руку з ракеткою відводити не в сторону, а вперед-вниз до сітки.
- В залежності від обертання кульки міняти кут нахилу ракетки. Наприклад, при сильному нижньому обертанні потрібно більше відхилити ракетку назад, щоб вона була майже горизонтальною до столу.

Ще одним технічним прийомом є **накат**. Цей удар відносять до нападаючих ударів.

Накат зліва (рис. 11.). Він виконується з лівосторонньої стійки. При замахові ракетка опускається до лівого стегна. Удар виконується рухом руки з ракеткою *знизу-вверх-вперед*. Бити по кульці потрібно вище середини ракетки. І в кінці не відводити руку в сторону, а продовжити рух вперед, бо кулька буде вилітати за межі столу. Вага тіла при ударі переноситься на праву ногу. При виконанні руху працює тулуб.



Рис. 11. Накат зліва

Накат справа. Виконується з правосторонньої стійки. Рука з ракеткою, виконуючи замах, відводиться до правого стегна. Рух виконується знизу-вверх-вперед і закінчується ніби піонерським салютом біля голови, на рівні очей. І в жодному разі не можна завершувати рух, відвівши руку в сторону на рівні шиї. Це неправильний рух. Рука під час удару зігнута в лікті, передпліччя паралельне поверхні столу. У момент контакту ракетки з кулькою передпліччя ніби обганяє кульку. Ракетка рухається по дузі, поступово змінюючи кут нахилу, в результаті отримуємо ніби



обкатування кульки зверху. Кисть при накаті різким рухом надає кульці обертання. При ударі працює тулуб, а вага тіла переноситься на ліву ногу. Після виконання накату потрібно відразу прийняти вихідне положення.

Для того щоб, правильно виконати накат справа потрібно тренуватися на дитячому колесі, кілька разів обкатуючи його ракеткою, запам'ятати рух, потренуватися перед дзеркалом і тільки тоді ставати до столу.

Поради:

- При накаті справа лікоть залишається на місці, а рух робиться навколо нього. Для контролю покласти ліву руку на згин правої руки і, притримуючи лікоть, виконати кілька ударів.
- При замаху „ніс“ ракетки опустити, а саму ракетку тримати на рівні ігрової поверхні столу чи трохи нижче.
- Слідкувати за „трикутником“ між стопами і кінцем столу, тобто за правильною стійкою.
- Не забувати переносити вагу тіла з ноги на ногу при ударі.

Топ-спін. Кінцева мета більшості ударів – це виграти очка. Якщо не рахувати обманних прийомів, тенісисти прагнуть виграти очко за рахунок сили удару по кульці. Але чим сильніший удар, тим ймовірніший промах. Тому, з одного боку, удар повинен бути якнайсильнішим, а з іншого – потрібно не втратити точності. Ось тут і допомагає обертання кульки. Саме по собі воно не змінює сили удару, а лише збільшує точність влучення. Збільшення швидкості верхнього обертання дозволяє грати точно і виконувати найсильніші удари. Такою властивістю володіє *топ-спін* – наймогутніший та найбільш ефективний удар у сучасному настільному тенісі. Топ-спін (top-spin) у перекладі з англ. означає „верхнє (найвище) обертання“. Вперше цей прийом показали японські спортсмени на чемпіонаті світу в 1961р. Кулька, яка одержала суперсильне обертання, має опуклу траєкторію польоту, летить уповільнено, але при взаємодії зі столом і ракеткою має швидкий і несподіваний відскок. Цей прийом часто використовують для початку чи завершення атаки.

Розрізняють *швидкий топ-спін, зависаючий, бічний, помилковий (чи обманний)*, коли гравець тільки робить вигляд, що виконує топ-спін. Техніка виконання ***топ-спіна з правої сторони*** (рис. 12) аналогічна техніці накату справа. Але його відрізняє великий замах,

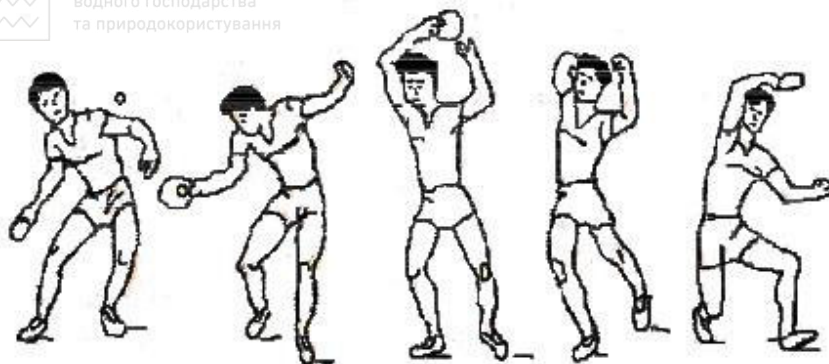


Рис. 12. Топ-спін з правої сторони

рух руки майже цілком спрямовано вгору. А для того, щоб кулька більше оберталася, удар по ній потрібно виконувати по дотичній, ракетка повинна ніби ковзнути по ній з максимальним прискоренням, а не бити. А, щоб кулька летіла не тільки вгору, а й вперед, потрібно активно працювати тулубом, розвертатись під час удару. Засвоюючи цей прийом, потрібно звернути увагу на:

- Топ-спін виконувати з повертанням тулуба. Це надає більшій швидкості кульці.
- Виконуючи замах, треба більше розвертати плечі і відводити випрямлену руку назад, це дозволяє вкласти в рух більше енергії.
- Перевірити як виконаний удар можна по звуку. Якщо удар кульки по ракетці дзвінкий, то він не вдався, тому що в грі взяли участь і основа ракетки і накладка. Якщо відчувається слабкий звук чи легкий шурхіт, отже, зіграно правильно.
- Рука з ракеткою повинна обігнати кульку, тоді вдасться додати кульці потрібну траєкторію і напрямок польоту.

Топ-спін зліва став грізною зброєю спортсменів. Він може бути таким же швидким і повільним як і з правої сторони. Топ-спін зліва при вертикальній хватці (азіатській) не застосовується взагалі, тому що при цій хватці потрібно занадто швидко і сильно вивертати кисть. Техніка виконання топ-спіна зліва майже така ж як і накату зліва. Але рух більш енергійний і широкий. Активно працюють кисть і тулуб.



Поради:

- Для створення більшого замаху потрібно випрямити руку й опустити ракетку вниз і трішки вліво, плечі розгорнути вліво так, щоб стати до столу майже правим боком.
- Під час виконання удару лікоть залишити „на місці“.
- Щоб додати кульці більшої швидкості, ноги необхідно зігнути сильніше, а в момент удару активно їх розігнути й одночасно перенести вагу тіла вперед з лівої ноги на праву.
- Для початківців, проти яких застосовують топ-спін важливо знати одну річ: щоб прийняти топ-спін, якщо ви не вмієте ним же відповісти, потрібно просто підставити ракетку з нахилом, без будь-якого руху руки.

Свіча. Існує цікавий(його рідко використовують) технічний прийом – „свіча“. Так називають прийом, при якому кульці можна надати сильніше обертання вгору (*кручена „свіча“*) (рис. 13) чи нижнє (*різана „свіча“*), що ускладнює її прийом.

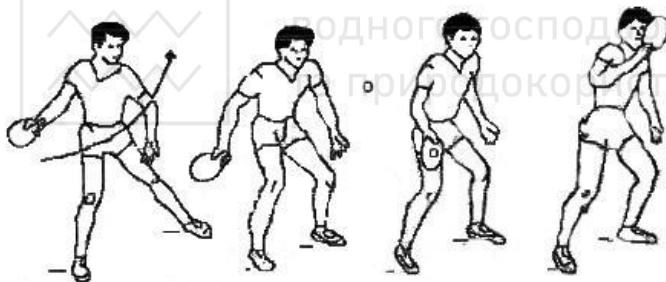


Рис.13. „Кручена свіча“

Зазвичай, „свіча“ відноситься до захисних прийомів. Його застосовують у тих випадках, коли гравці змушені дуже далеко відійти від столу або, коли не залишається часу для підготовки до активного відбиття кульки.

У такій ситуації широким рухом *знизу-вверх* намагаються перекинути кульку супернику по крутій траєкторії. По-перше, для того, щоб виграти час для підготовки до наступного удару, по-друге, з надією, що високо відскочивши, кулька змусить суперника припуститися помилки. „Свічі“ можна виконувати як з правої, так і з лівої сторони.



Поради:

- Удар виконувати по кульці, яка опустилася, це надасть їй більш круту траєкторію польоту.
- Закручувати кульку не тільки кистю, але й за допомогою ніг і тулуба.
- Намагатися вдарити по кульці по дотичній – для надання їй сильного обертання.
- Амплітуда рухів повинна бути широкою, це дозволить краще контролювати політ кульки.
- Намагатися посилати кульки на задню білу лінію столу, це змусить суперника відійти від столу і відповідати пасивно.

3. Подачі

Подача – головний технічний прийом, з якого починається гра на рахунок. Основне завдання цього прийому – введення кульки у гру. Кожний тенісист одночасно з усіма технічними прийомами повинен найперше оволодіти подачею кульки. Вдало виконана подача має особливе значення, оскільки дає змогу гравцеві захопити ініціативу або виграти очко. Подачу можна виконувати відкритою (долонною) або закритою (тильною) стороною ракетки. Подачі бувають довгі, коли кулька на протилежній стороні попадає майже на край столу, та короткі, коли кулька падає поблизу сітки. За партію тенісисти приймають і подають кульку в середньому 20-25 разів. Тому без хорошої подачі не може бути хорошої гри на рахунок. подача – це єдиний удар, що не залежить від дій суперника. Останнім часом подача стала важливим атакуючим прийомом, який дозволяє виграти очко. Намагаючись спантеличити суперника, при виконанні подачі, гравці роблять додаткові обманні рухи.

Техніка виконання подачі ділиться на 2 частини: підкидання кульки і сам удар.

Правила подачі кульки: її підкидають з відкритої долоні, при цьому великий палець відставлений вбік, а інші втягнені і щільно зімкнені. Руку тримають перед собою чи збоку від себе. Обов'язково потрібно простежити за тим, щоб рука з кулькою не опустилася нижче рівня столу, не перетнула продовження задньої лінії столу і не знаходилася над столом – у цих випадках подача не буде вважатися правильною. Кульку підкидають на будь-яку висоту не нижче 16 см від рівня столу. Кулька повинна відскочити від половини столу подаючого гравця перед тим, як перелетіти через



сітку. Якщо кулька торкається сітки, то надається право повторної подачі. Найголовніше при подачі – момент взаємодії ракетки з кулькою.

Подача виконується з будь-якої половини столу суперника, якщо мова йде про гру один на один. Якщо ж змагаються пари, то подача повинна завжди виконуватися з правого кутка і бути направлена в правий кут столу команди суперників.

Перехід подачі відбувається кожні 2 очка. В парному поєдинку той, хто приймає кульку стає подаючим, а на прийомі стоїть партнер колишнього нападаючого по команді.

Взагалі подачі – це майстерність. Є близько 1500 різних подач. Їм не вчать, тенісисти вигадують їх самі.

Подачі, які відрізняються за формою руху руки з ракеткою:

- прямим ударом;
- „маятник“;
- „віяло“;
- „човник“;

по траєкторії і довжині польоту кульки, напрямку обертання:

- верхня;
- нижня;
- нижньо-бокова тощо.

При виконанні „прямой подачі“ (рис. 14) рука з ракеткою рухається горизонтально над столом, як при поштовховому ударі. Удар по кульці наноситься прямою ракеткою або під певним кутом. При ударі по кульці прямою ракеткою вона (кулька) полетить без обертання, а при ударі під певним кутом – кулька набуває заданого обертання. Напрямок обертання кульки залежить від кута нахилу й напрямку руху ракетки.

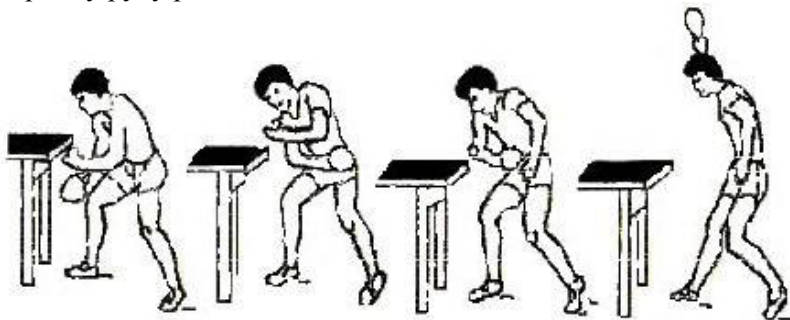


Рис. 14. „Пряма подача“



Подача „маятник“ (рис. 15) одержала назву від самого руху.

Адже передпліччя і кисть з ракеткою, описуючи півколо, рухаються зліва направо при виконанні подачі тильною стороною ракетки і справа наліво – при виконанні подачі долонною стороною ракетки. Ця подача дозволяє надати кульці різноманітне обертання (нижнє, бокове чи верхнє) в залежності від того, в який момент відбувається зіткнення ракетки з кулькою – на початку, в середині чи в кінці руху. Від цього залежить і тип обертання.

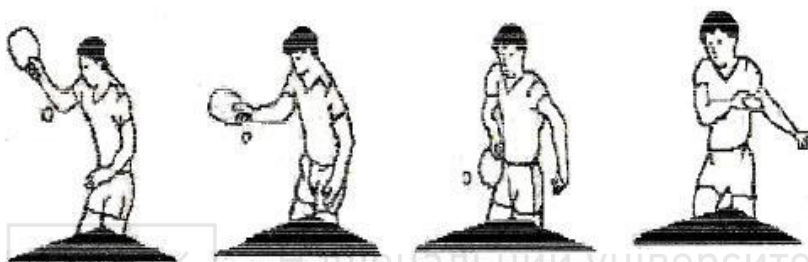


Рис. 15. Подача „маятник“

При виконанні подачі „віяло“ (рис. 16) рука з ракеткою, спрямована вгору долонною стороною, описує півколо. Удар по кульці виконують найчастіше в той момент, коли ракетка здійснює вигідний рух, і значно рідше – у верхній точці руху. В залежності від моменту контакту кулька набуває верхнього, бокового або нижнього обертання. Ця подача виконується відкритою стороною ракетки. Її рідко виконують гравці, які користуються азіатською хваткою, а також ті, хто виконує подачу закритою стороною ракетки [11].

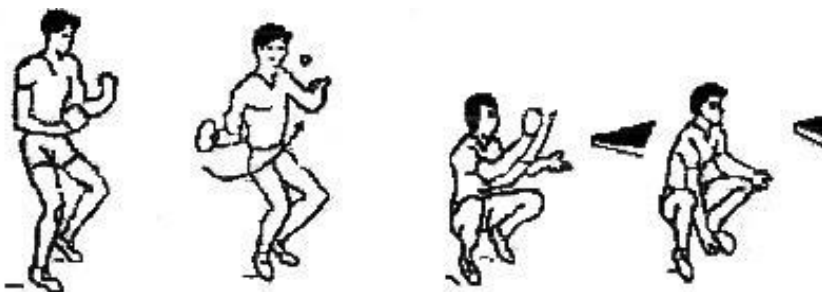


Рис. 16. Подача „Віяло“



При подачі „човник“ (рис. 17) ракетці надається зворотньо-поступальний рух. У момент контакту ракетки з кулькою наступає раптова зупинка, і ракетка починає рух у протилежному напрямку. Кульці надається обертання залежно від вибору точки удару. Якщо ракетка рухається в горизонтальній площині, то кулька обертається у верхньому або нижньому напрямку. При русі ракетки у вертикальній площині, кулька обертається у ліво- або правосторонньому напрямку.

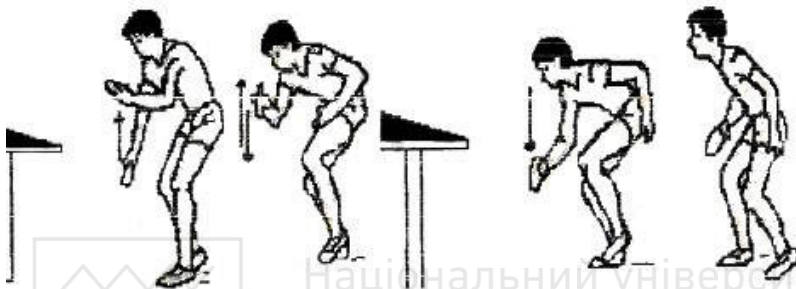


Рис. 17. Подача „Човник“

Засвоюючи техніку подачі, потрібно звернути увагу на такі деталі:

- Міняється хватка ракетки. Для збільшення рухливості кисті, ручку ракетки тримають трохи далі і слабше, а саму ракетку утримують великим і вказівним пальцями.
- Якість виконаної подачі залежить від активної роботи кисті при ударі (необхідно максимально розслабити кисть).
- Щоб подача була результативною, потрібно пам'ятати про маскування способу подачі, черговості виконання подач.

4. Тренувальний процес

Тренування складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

В підготовчій частині тенісист виконує загально-фізичні, бігові та стрибкові вправи або грає в спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол), щоб розігрітися. Ця частина тренування займає 10-20 хв.

В основній – тенісисти відпрацьовують техніку, удосконалюють тактику гри, розвивають спеціальні фізичні і морально-вольові якості (1 год.).



В заключний – грають на рахунок. Наприкінці ігор виконуються вправи на розслаблення, дихальні вправи, які сприяють поступовому переходу організму від навантаження до відпочинку. Після закінчення тренування тенісисти збирають столи та інвентар (30 хв.). В цілому тренування триває близько 2 год.

Коли людей багато – можна пограти в гру „вертушку“ з вибуванням. Грати можна як за годинниковою стрілкою, так і проти. У грі беруть участь 10-12 гравців. Усі учасники розподіляються на 2 однакові групи і стають по обидва боки столу за порядком номерів. Одна група за жеребом починає гру. Коли гравець, якому випало починати, виконує подачу, а його партнер на протилежній стороні столу відбиває кульку, решта гравців, перебігають і стають у такому ж порядку в чергу. Коли один гравець не влучить по кульці, він отримує штрафне очко або вибуває з гри. Гра триває доти, доки залишиться два гравці, які й розігрують перше місце між собою [22].

Гра „паровозик“ теж застосовується, коли на тренування прийшло багато тенісистів, а столів мало. На одній стороні столу розташовується один гравець, а на іншій – команда з трьох-чотирьох гравців (можна більше). Гравці команди поперемінно відбивають кульку та переміщуються в кінець колони, даючи місце іншому гравцю. Гра триває 3-5 хв. Переможцем стає той гравець, який по закінченню часу гри зробив найменшу кількість помилок. Він залишається один, а інші створюють нову команду і гра продовжується знову.

Цю гру можна проводити подібно до колового тренування, де гравці команди при переміщеннях після удару по кульці повинні пройти декілька станцій, наприклад: віджатися 3 рази від підлоги, стрибнути 5 разів (можна використати скакалки), оббігти стілець, пролізти під столом і т. ін. Станції при цьому потрібно розташовувати таким чином, щоб гравці, рухаючись по колу, не заважали один одному і встигали підійти до столу, щоб виконати удар. Гра ведеться з підрахунком очок.



4.5. ТАКТИКА. ТАКТИКА ОДИНОЧНОЇ ГРИ. ТАКТИКА ПАРНОЇ ГРИ

Свідоме ведення гри можливе тільки на основі добре розробленої тактики. Часто говорять: „Грають рукою, а виграють головою“. Перемагає той, хто вміє правильно розподілити свої сили. Добре за 25-30 хв. до зустрічі зробити кілька гімнастичних вправ, потім – 15-хвилинну розминку біля столу. Важливо стежити за правильністю подиху, зберігати спокій. Відпочивати між зустрічами краще лежачи, розслабивши м'язи, поклавши ноги вище голови.

У сучасному настільному тенісі з розвитком техніки гри велика необхідність чіткої координації рухів усіх частин тіла тенісиста – ніг, тулуба, м'язів черевного пресу, ігрової та вільної руки, що дозволяє підвищити якість технічного прийому. За час зустрічі спортсмен виконує 400-700 ударів і долає відстані від 800 до 1500 метрів. Час між ударами двох гравців складає від 0,4 до 0,2 секунд.

За цей час важливо не тільки продумати свої дії, але й передбачити логіку суперника, вгадати його дії у відповідь. Це і є тактика гри. Основний принцип тактики – доцільне використання своїх можливостей з урахуванням сил суперника [8].

Тактика одиночної гри

Спортсмен до початку зустрічі повинен мати уявлення про ігрові та психологічні особливості свого суперника. Під час складання тактичного плану потрібно враховувати рівень фізичної підготовленості суперника, його психологічні особливості та слабкі сторони, вивчити особливості стилю гри та відпрацювати тактичні варіанти.

Тактика – це засоби, форми і способи ведення гри.

1. Засоби ведення гри

Засоби ведення гри – це технічні прийоми. Усі технічні прийоми по тактичній спрямованості поділяють на атакуючі, контратакуючі, підготовчі та захисні. *Атакуючими* називають такі дії, мета яких – активно виграти очко. *Контратакуючими* вважаються дії, коли на атаку суперника відповідають більш активними діями, намагаючись перехопити ініціативу. Завдання *підготовчих прийомів* – втримати



кульку у гри, створити зручну ситуацію для себе чи змусити суперника повернути кульку так, щоб зручно було почати атаку.

Мета *захисних дій* – зі складної ігрової ситуації будь-яким способом повернути кульку на половину столу суперника, не помилитися самому і не дати супернику можливості атакувати.

2. Способи ведення гри

Спосіб ведення гри – дещо спільне в тактиці окремих гравців, незважаючи на індивідуальний стиль ведення гри. У настільному тенісі гравців прийнято поділяти на представників нападаючого стилю, захисного стилю та універсальних.

а) Гравці нападаючого стилю – це ті, хто розіграє кульки у швидкому темпі, прагне володіти ініціативою протягом усієї гри і при подальшій можливості атакувати і контратакувати.

б) Представники захисного стилю мало ризикують, вичікують помилок суперника, дотримуються точних стабільних дій, довго розіграють очко.

в) Універсальні гравці – це ті, що сполучають захисні дії з нападом і контрнападом. При активному захисті гравець не вичікує помилок суперника, а чергує удари так, щоб перешкоджати його активним діям. Стиль гравця залежить від його характеру, темпераменту.

3. Тактика подач

Тактика подач – найважливіший розділ тактики гри. За партію, зазвичай, роблять 10-15 подач, тобто стільки разів гравець має право першого удару (кроку до виграшу очка). Раніше подачу вважали лише засобом введення кульки у гру, а тепер її відносять до активних засобів нападу.

В наші дні найбільш ефективними вважаються швидкі подачі зі складним змішаним обертанням і обманними рухами в поєднанні з короткими подачами для досягнення ефекту несподіваності.

4. Тактика розіграшу кульки

Тактика розіграшу кульки – складний і різноманітний розділ тактики гри. У настільному тенісі прийнятні різні тактичні варіанти розіграшу очка: зміна ігрового ритму, тривалий розіграш очка, перехоплення ініціативи, заплутування ігрових дій, нелогічна гра, безкомпромісна гра, постійна зміна напрямку польоту кульки, „затиск“, програмування дій. Варіант „*зміна ігрового ритму*“ використовують для того, щоб не дати супернику пристосуватися



до нового. Аритмічне ведення гри приведе суперника до помилок, чим треба скористатися.

Варіант „*безкомпромісна гра*“ використовується у грі проти сильного суперника. Тут грають відкрито, прагнучи використовувати свої сильні технічні прийоми проти слабких сторін суперника.

Варіант „*затиск*“ використовують тоді, коли в суперника явно „кульгає“ техніка. Наприклад, слабкий удар зліва. У цьому випадку, всі удари прагнуть направляти в цю сторону, це не дасть супернику можливості використовувати ті технічні прийоми, якими він добре володіє.

Тактика парної гри

Успіх у парних іграх залежить від правильного підбору партнерів та їх зіграності. Важливо, щоб гравці добре розуміли один одного і знаходили спільні тактичні рішення.

Під час комплектування пар потрібно враховувати манеру, стиль гри, зони, в яких грають партнери, їх взаємодію при переміщеннях. Тактика гри припускає використання гнучкого маневрування відповідно до умов, які змінюються в процесі гри.

Існує декілька варіантів тактичної парної гри. Ось 4 найголовніші з них. Мета першого варіанту – змусити суперників постійно зіштовхуватися та заважати один одному. Для цього обидва партнери посилають кульку в одне й те ж місце столу. Наприклад, у лівий кутку чи середину. Якщо ж ці дії не приносять успіху і суперники встигають відбити кульку, потрібно направити кульку в те місце, де знаходиться гравець, який щойно виконав удар, чи у тому напрямку, куди він переміщується після удару.

Другий тактичний варіант використовується для того, щоб не дати парі суперників почати атаку. У цьому випадку необхідно виконати наступну комбінацію: декілька разів направити кульку в один кутку столу, щоб гравці перемістились туди, а потім неочікувано вдарити в інший кутку. Так, щоб суперник, який відбиває кульку, не зміг до нього дотягнутися. Бажано, щоб при цьому кулька летіла по прямій, оскільки такий удар коротший від діагонального і часто стає неочікуваним для суперника.

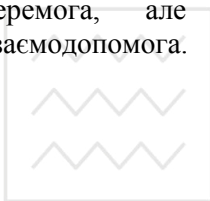
Третій варіант тактики полягає у наступному: партнери посилають кульку в різних напрямках, змушуючи суперників розійтись по кутках столу, а потім двічі направляють кульку в одну



і ту ж зону столу. Особливо ефективна ця тактика у випадку слабкої взаємодії та повільного переміщення суперників.

Гра з суперниками захисного стилю складна тим, що вони своїми діями ускладнюють виконання швидких атакуючих ударів. Вести гру у цьому випадку потрібно, поєднуючи довгі накати з укороченими кульками і сильно крученими топ-спінами, після яких кулька, зазвичай, піднімається вище сітки, чим і є зручною для завершення атаки. Головне в тактиці гравців нападаючого стилю проти гравців захисного стилю – не поспішати із завершенням атаки.

І найголовніше: потрібно пам'ятати, що в парних іграх важливо не тільки самому зіграти, але й дати можливість зіграти партнеру. Потрібно розуміти партнера, знаходити спільні тактичні рішення, не дорікати партнеру за допущені помилки, вміти у важкі хвилини підтримати його тощо. Адже головне в парній грі – не тільки перемога, але й взаєморозуміння, взаємопідтримка та взаємодопомога.





РОЗДІЛ V. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Наведені нижче методики складені за рекомендаціями автора В. Ю. Марусина [17]

5.1. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ

Навчання прийомам техніці гри передбачає ознайомлення з основними правилами гри, способами тримання ракетки, вивчення вихідних положень, переміщень, ударів і подач.

Щоб успішно засвоїти способи тримання ракетки та призвичаїтися до кульки використовують такі вправи: хватка перед дзеркалом; підкидання й ловіння кульки спочатку рукою, а потім різними сторонами ракетки; жонгливання кульками, перекидання кульками в парах.

Кульку при цьому необхідно підкидати з відкритої долоні, приблизно до рівня очей. При підкиданні кульки ракеткою необхідно диференціювати зусилля: підкидати на однакову висоту спочатку на місці, а потім у русі. Під час навчання можна застосовувати змагальний метод: хто більше, хто швидше тощо. Комплекс вправ, який використовується при навчанні ударів по кульці:

1. Виконання імітаційних вправ біля дзеркала.
2. Багаторазове імітування вихідного положення для удару і рух руки з ракеткою (момент зіткнення з кулькою).
3. Пробне виконання ударів по кульці, підкинутій тренером чи партнером.
4. Виконання ударів в парах через сітку біля столу.
5. Те ж саме з попереднім переміщенням вперед, в сторону, назад.
6. Виконання ударів у двосторонніх іграх біля столу.

Навчання рекомендується починати із найпростішого удару – поштовху. Необхідно вивчити характер і напрямок руху, його фази; засвоїти рух рукою вперед, паралельно до столу, зберігаючи кут нахилу ракетки дещо більшим від прямого. Замах виконують на рівні грудей, удар по кульці – в найвищій точці відскоку; необхідно стежити за повним випрямленням руки наприкінці руху.



Поштовховий удар не є складним і його вивчення не повинно затягуватися надовго. Як тільки гравець опанує прості переміщення і звикне до відскоку кульки, він має переходити до вивчення ударів зліва і справа з верхнім і нижнім обертанням.

Навчання ударам зліва (справа) з верхнім обертанням (накатів) треба починати біля тренувальної стінки, з тренером або партнером. Особливу увагу звертають на розслаблення кисті перед початком замаху і повне закінчення руху після зіткнення з кулькою. Необхідно постійно стежити за загальною координацією рухів: плечей, поворотом тулуба, роботою обох ніг. Для розуміння суті руху і його фаз використовують схеми і малюнки.

Оволодівши ударами з верхнім обертанням, які виконуються у повільному темпі, переходять до вивчення прийому кульки з нижнім обертанням.

Навчання ударам з нижнім обертанням кульки краще всього проводити з прийомом ударів з верхнім обертанням. Основну увагу зосереджують на способах переміщення. Якщо при виконанні ударів з верхнім обертанням можна обмежитися випадками, то тут вже доводиться робити переміщення стрибками і переступаннями. Кульку необхідно приймати у низхідній точці, після відскоку від столу, при найнижчій швидкості обертання.

Також при вивченні цих ударів варто звернути увагу ще на одну особливість: удари з верхнім обертанням потрібно виконувати по кульці, яка знаходиться попереду гравця; при виконанні ударів з нижнім обертанням, особливо у захисті, кульку слід пропустити трохи назад („глибше“).

Вивчення подач необхідно починати паралельно з оволодінням відповідним способом удару по кульці. Вдосконалення подач - невід’ємна частина кожного заняття для гравців будь-якого рівня підготовки. Велику роль також відіграє творча фантазія тенісиста і його тренера, оскільки існує безмежна кількість варіантів подач за напрямком, характером і ступенем обертання, довжиною польоту.

Після вивчення та закріплення рухових навичок в ударах справа і зліва новачки можуть проводити двостороннє тренування з виконанням кожною парою гравців певних завдань.

На початковому етапі двостороннього тренування стіл не обмежується в розмірах, а потім, в міру засвоєння окремих прийомів гри, стіл ділять навпіл вздовж або впоперек. Коли рухові



навички міцно закріплені, то можна виконувати вправи на точність попадання, для цього всю ігрову поверхню столу слід розділити (крейдою чи фарбою) на три поперечних або повздовжніх прямокутники, відповідно до поставлених завдань.

Орієнтовні вправи:

1. Тренування для зміни напрямку польоту кульки: підрізка справа і по прямій (зміна кутів); підрізка зліва по діагоналі та по прямій (зміна кутів); відбиття по діагоналі кульки, яку суперник спрямував по прямій, і відбиття по прямій кульки, яку суперник спрямував по діагоналі.

2. Тренування в переміщенні і в наданні польоту кульці певного напрямку; підрізка справа і зліва різноманітних за напрямком кульок і спрямування їх в одну із точок на стороні суперника (вліво, вправо, центр); підрізка справа і зліва по діагоналі кульок, спрямованих суперником по прямій, або двостороння гра у підрізки по прямій кульок, спрямованих суперником по діагоналі.

3. Сковування нападу суперника й ускладнення його переміщення біля столу: перебивання підрізних кульок без обертання; тренування в прийомі й передачі довгих і коротких кульок, які спрямовані в одному або різних напрямках; несподіване переведення гри на будь-який кут столу суперника.

4. Тренування для зміни тактики в залежності від ігрової обстановки; несподіваний перехід від ударів підрізкою до підставки або від ударів підрізкою до атакуючих ударів.

Якщо гравець оволодів усім цим комплексом технічних прийомів, це означає, що програма початкового етапу навчання виконана.

Навчально-тренувальні ігри – перехідний ступінь між вивченням окремих ударів та грою змагального характеру. Вони проводяться з певними умовами нарахування очків. Для того, щоб у навчально-тренувальних іграх були елементи творчості, які наближали б ці ігри до змагальної обстановки, потрібно давати кожному гравцеві окремі завдання. Про них, звичайно, не повинен знати партнер.

Головне завдання навчально-тренувальних ігор – закріпити в гри певні удари й тактичні комбінації [15].



5.2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

На думку Келлера В. С. та Платонова В. В. [14] у навчально-тренувальній роботі необхідно передбачити всебічну фізичну підготовку, виховання волевих якостей, засвоєння техніки й тактики гри. Особливу увагу приділяють навчанню й удосконаленню техніки. Майстерність тенісиста визначається по ступеню його технічної підготовки.

Підготовка повинна здійснюватися так, щоб створювалась можливість для засвоєння різноманітних комплексів прийомів техніки. Особливу увагу звертають на подачу кульки.

Прийоми техніки вивчають у такій послідовності: 1) загальне ознайомлення з прийомом; 2) засвоєння прийому в спрощених умовах; 3) удосконалення в умовах, близьких до ігрових; 4) закріплення прийому техніки в грі.

Ознайомлення (загальне) з прийомом включає пояснення, показ і спроби виконати цей прийом. Пояснення має бути стислим, образним і зрозумілим, а показ – бездоганим. Іноді показ проводять багаторазово й чергують із повторним поясненням. Він може доповнюватися демонстрацією наочних посібників – плакатів, схем, кінограм.

Необхідність засвоєння прийому у спрощених умовах диктується складністю виконати будь-яку дію або прийом безпосередньо в ігровій обстановці. В цей період підготовки виконуються завдання в спеціально створених умовах, з виключенням перешкод з боку партнера, з добором підвідних вправ. У спрощених умовах зосереджується увага на техніці виконання прийому. Поступово завдання ускладнюють (цілісний метод) або ще більше спрощують за рахунок виконання прийому частинами (розчленований метод).

Вивчаючи тактичні дії, тенісист виконує заздалегідь обумовлені дії у відповідь на заздалегідь відомі дії партнера.

На початковому етапі навчання тренер уважно стежить за якістю виконання завдань. Якщо гравець припускається технічної або тактичної помилки, він знаходить її причину, а потім визначає способи її усунення. Щоб виправити помилки, застосовують повторний показ і пояснення, полегшують умови виконання прийому або дії, виконують завдання частинами тощо.



Удосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових, передбачає виконання окремих прийомів і їх поєднання в різних умовах.

Обстановка у грі швидко і раптово змінюється. Щоб підготуватися до гри тенісистові необхідно багато разів виконувати різноманітні ігрові вправи, що включають декілька прийомів. Для кращого закріплення окремих прийомів інколи доцільно проводити ігри з різними обумовленими діями.

Навчально-тренувальна робота з тенісистами-початківцями.

Як влучно зауважив Марусин В. Ю. [17], увесь період роботи з тенісистами-початківцями можна умовно розділити на три етапи. На першому етапі (30% часу) відбувається знайомство з грою (перегляд змагань, розповідь про зміст гри), початківці вивчають правила гри, оволодівають основними прийомами техніки і найпростішими тактичними діями. На другому етапі (30% часу) вдосконалюють основні тактичні дії і продовжують вивчати прийоми техніки. На третьому етапі (40% часу) продовжують вивчати і вдосконалювати прийоми техніки й тактичні дії. Приділяється увага загальній ігровій підготовці. Для цього проводять товариські зустрічі, в яких тенісисти набувають досвіду змагань, а також визначають свою готовність до виступів у календарних змаганнях.

Ці етапи нерозривно зв'язані між собою, перехід від одного до іншого відбувається непомітно.

Загальна тривалість навчання тенісистів-початківців залежить від їхньої вихідної початкової підготовки, кількості занять на тиждень, наявності інвентарю, кваліфікації тренера, але не повинна бути меншою, ніж один календарний рік.

Планування навчально-тренувальної роботи з тенісистами-розрядниками. Система спортивного тренування тенісистів, що мають розряди, передбачає тренувальний процес протягом року, як обов'язкову умову для забезпечення різнобічного фізичного розвитку тенісиста, зміцнення його здоров'я та досягнення спортивних результатів. Річне планування базується на принципі циклічності спортивного тренування.



Навчально-тренувальний процес прийнято ділити на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний, що становить один цикл тренування.

Зміст періодів та їх тривалість залежать від підготовки гравців, а також від віку, статі, стану здоров'я, кліматичних умов, термінів змагань тощо.

У кожному періоді навчально-тренувального процесу застосовують усі види підготовки (фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну). Однак у різні періоди тренування надають перевагу тим чи іншим видам підготовки.

Підготовчий період починають з кожним новим циклом навчально-тренувальної роботи, а завершують до початку перших календарних ігор основних змагань. Орієнтовна тривалість одного підготовчого періоду – 2,5-3 місяці.

У підготовчий період слід строго дотримуватись принципу послідовності у збільшенні навантажень. Завдання підготовчого періоду: набуття й подальше вдосконалення загальної фізичної підготовки за допомогою різноманітних засобів із різних видів спорту; подальший розвиток фізичних якостей, що сприяють кращому засвоєнню технічних і тактичних прийомів гри; вивчення техніки і тактики гри, вдосконалення раніше вивчених прийомів і дій, перевірка їх у грі; вдосконалення морально-вольових якостей, набуття нових теоретичних знань і на основі всього цього переліку видів і засобів підготовки набуття тенісистами спортивної форми.

Підготовчий період поділяють на три етапи: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки.

На етапі загальної підготовки значну увагу приділяють фізичній підготовці (30-45% загального часу). Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки в цей час складає 2:1. На технічну підготовку відводять 40-45%, а на тактичну – 15-20% часу. Психологічній та теоретичній підготовці приділяють увагу на всіх етапах.

На етапі спеціальної підготовки фізичній підготовці відводять 20-25% загального часу. Підвищують питому вагу спеціальної фізичної підготовки (співвідношення 1:1). На технічну підготовку віддають 35-40% загального часу.

Під час етапу передзмагальної підготовки на фізичну підготовку відводять 15-20% часу. Спеціальна фізична підготовка домінує над



загальною (співвідношення 2:1). Технічна підготовка займає тут приблизно 30-35%, а тактична – 50-55% загального часу.

У підготовчий період тренувальні заняття дають змогу спортсмену перед початком змагань досягти найвищого рівня підготовки.

Змагальний період займає відрізок часу від першої до останньої календарної гри. Головне його завдання – досягти максимальних і стабільних результатів.

Завдання змагального періоду полягає у підвищенні загальної та спеціальної фізичної підготовки, вдосконаленні й закріпленні спортивної техніки, тактичного виконання захисних і атакуючих дій, вдосконаленні психологічної підготовки, набутті досвіду участі у змаганнях.

У психологічній підготовці акцент роблять на розвиткові волевих якостей, що пов'язані з безпосередньою участю у змаганнях, у виявленні волі до перемоги, витримки, сміливості в ігрових діях, на подоланні невпевненості, страху, на вмінні діяти рішуче й активно у найвідповідальніші моменти гри. Теоретична підготовка в цей період спрямована на вивчення техніко-тактичної майстерності суперників, складання та аналіз планів гри, на розбір проведених ігор і змагань.

Перехідний період розпочинається після закінчення змагань і триває до відновлення занять у новому річному циклі, але не більше, ніж 1 місяць.

Повноцінний активний відпочинок при збереженні певного рівня тренуваності – ось завдання перехідного періоду. Активний відпочинок організовують в основному за рахунок зміни видів спортивної діяльності. У перехідний період зменшують загальний обсяг і особливо інтенсивність фізичних навантажень. Важливим завданням є аналіз результатів змагань і всієї тренувальної роботи, що була зроблена за рік.

Успіх у проведенні навчання і у вдосконаленні можливий лише за умови правильного планування систематичних занять протягом року. Робочий план складають відповідно до програми з настільного тенісу для колективів фізичної культури, складу навчальної групи, конкретних завдань підготовки і часу, що виділяється на неї. Планують засвоєння матеріалу з фізичної, технічної й тактичної підготовки. Робочий план передбачає



проведення трьох і більше занять на тиждень. Його доцільно складати строком до одного місяця.

На основі робочого плану складають план-конспект заняття. У конспекті зазначають послідовний розподіл по частинах уроку навчального матеріалу, за допомогою якого вирішують основне й допоміжне завдання.

Одне тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої (20 хв.), основної (1 год.) та заключної (10 хв.). Завдання підготовчої частини – підготовка організму до наступного навантаження, вправи на загальний розвиток і спеціальні вправи. В основній частині заняття спортсмени підвищують всебічну фізичну і спеціальну підготовленість шляхом удосконалення спортивної техніки, тактики, виховання волі, розвитку спритності, швидкості, сили, витривалості тощо. Поступово знизити навантаження, привести організм у стан, близький до норми - завдання заключної частини.

Орієнтовні тренувальні заняття у підготовчий період

Заняття перше. Розминка. Старти та пробіжка на 20 м. Повороти тулуба і нахили вперед. Упор лежачи – згинання і розгинання рук. Стоячи, розмахування руками вперед і назад з розслабленими м'язами. Присідання. Імітаційні вправи ударів справа і зліва. Кручені удари справа у правий протилежний кут столу. Контрудари у відповідь на удари суперника, підставки. Гра трикутником. Подача кульки. Гра „Вертушка“.

Заняття друге. Розминка. Двохвилинний біг у повільному темпі. Розмахування руками. Нахили тулуба вперед із діставанням руками носків ніг. Присідання, руки вперед. Вправи на розслаблення.

Удари справа і зліва в кут столу, у відповідь – підставки. Гра „вісімоку“. Кручені подачі відкритою стороною ракетки. Гра проти нападаючого з застосуванням підставки. Контрудари.

Заняття третє. Розминка. „Зустрічна естафета“. Гравці стають у коло на відстані довжини рук. Нахили вперед, права рука дістає носок лівої ноги, ліва рука в сторону, те ж саме в протилежний бік з другою рукою. Ноги на ширині плечей, руки до плечей – піднесення рук вгору і повернення у в. п.

Кручені удари справа і зліва, у відповідь – підставки. Підрізні удари справа і зліва. Укорочені удари.



Подача кульки в різні частини столу. Тактика гри проти гравця, який застосовує підрізні удари.

Заняття четверте. Розминка. Вправи на зорові сигнали (подаються в процесі ходіння): на перший сигнал – зупинка з поворотом на 180°, на другий – положення для удару справа, на третій – підстрибування з поворотом на 180°, продовження ходіння. Можна подавати сигнали в іншому порядку.

Кручені удари справа і зліва, у відповідь – підрізні удари. У відповідь на підрізні удари чергувати кручені та укорочені удари. Коротка підрізна подача. Тренувальна гра із застосуванням тактики довгих і коротких ударів.

Орієнтовний тижневий цикл тренувальних занять з тенісистами-початківцями

Понеділок. Вивчення удару справа, зліва, поштовху закритою стороною ракетки. Імітаційні рухи з ракеткою (виконуються одночасно усіма учнями). Підготовча гра „Хто більше“.

Середа. Вивчення удару справа. Подача кульки крученим ударом справа. Гра „З кулькою навколо столу“.

П'ятниця. Вивчення удару справа. Поштовх зліва закритою стороною ракетки. Подача кульки у правий, лівий бік.

Орієнтовний тижневий цикл тренувань етапу спеціальної підготовки

Понеділок. Застосування тактики проти гравців з різною підготовкою та різним стилем гри.

Середа. Контрольне змагання.

П'ятниця. Контрольний турнір гравців.

Орієнтовні тижневі цикли тренувань у змагальний період

Перший цикл.

Понеділок. Тренувальна гра проти нападаючого (у швидкому темпі).

Середа. Гра в баскетбол за спрощеними правилами.

П'ятниця. Тренувальна гра проти захисника.

Другий цикл.

Понеділок. Додаткові вправи із спеціальної фізичної підготовки тенісиста.



Середа. Активний відпочинок, гра у баскетбол.

П'ятниця. Турнір з сильними гравцями.

Орієнтовні тренувальні заняття у змагальний період

Заняття перше. Розминка. Двохвилинний біг із зміною напрямку. Гра у футбол за спрощеними правилами. Кручені удари справа, зліва, у відповідь на них – підставки у протилежносторону. Подачі кульки з лівого кута в лівий кут суперника, з боковим обертанням. Тренувальна гра проти нападаючого (з вимогою тримати гравця у лівому куті).

Заняття друге. Розминка. Біг на 20-30 м., високо піднімаючи коліна. Пересування вправо з правої ноги, вліво – з лівої ноги. Прикидка між гравцями (по 4 в підгрупі).

Заняття третє. Розминка. Гра в баскетбол за спрощеними правилами. Гра „Навколо столу“. Кручені удари справа і зліва, у відповідь – підставні удари. Темп рухів змінюється (швидкий, повільний). Тренувальна гра з метою захопити ініціативу відразу після подачі кульки.

Заняття четверте. Розминка. Біг 3 хв. Повільне ходіння з підніманням рук вгору, в сторони, до плечей. Стоячи в колі і спираючись на плечі партнерів – вільне, поперединне розмахування кожною ногою.

Подача кульки на точність у різні точки столу. Кручені удари справа і зліва з переведенням кульки у протилежну від суперника сторону. Тренувальна парна гра [15].

5.3. ВІДБІР. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОЇ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Навчально-тренувальну роботу треба починати з відбору. Особливості відбору перспективних гравців полягають в його комплексному характері та етапності.

Спортивний відбір – процес пошуку обдарованих дітей, здатних досягти високих результатів у обраному виді спорту.

Спортивна орієнтація – визначення перспективних напрямків досягнень вищої спортивної майстерності, заснована на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності.



Орієнтація та відбір міцно пов'язані зі структурою багаторічного удосконалення спортсмена. Відповідно до цього доцільно визначити п'ять етапів відбору (табл. 1) [16].

Таблиця 1

Етапи спортивного відбору, їх завдання

Етап відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	Визначення доцільності спортивного удосконалення в обраному виді спорту	Початкової
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередньої базової
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової
Основний	Визначення здібностей до досягнень міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заклучний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження досягнень

Основні завдання першого етапу відбору:

- залучення до спортивних занять якомога більше обдарованих дітей;
- попередня оцінка їх здібностей та задатків;
- прищеплення дітям любові до обраного виду спорту (формування мотивації).

Перспективні учні визначаються у процесі занять, контрольних іспитів і змагань. При виявленні здібностей дітей до занять



настільним тенісом необхідно враховуватиме лише початковий рівень їхньої підготовленості, але й темпи його зростання у процесі навчання. Тому контрольні іспити проводяться не менше 2 разів на рік. На другому етапі початкового відбору уточнюють відповідність здібностей дітей вимогам виду спорту. При цьому потрібно враховувати той факт, що здібних дітей відрізняє високий початковий рівень усіх якостей та швидкі темпи становлення основних рухових навичок.

Не тільки результати змагань і контрольних іспитів є підставою для зарахування дитини до спортивної школи. Повинні бути ще висновок лікаря та характеристика тренера.

Після багаторічних педагогічних і психологічних досліджень, на третьому етапі початкового відбору, визначається орієнтація дітей до настільного тенісу.

Найвища ступінь відбору (кандидати до юнацьких і молодіжних збірних команд країни) характеризується найбільш жорсткими вимогами до індивідуальних особливостей спортсмена. Основним завданням цього етапу є відбір талановитих спортсменів, здатних досягти вершин спортивної майстерності – рівня переможців і призерів чемпіонатів світу та Європи, Олімпійських ігор.

Таблиця 2

Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної спортивної підготовки

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
1	2	3
6-7 років	Вік інтенсивного зростання та розвитку всіх органів і систем організму. Висока рухлива активність і значний розвиток рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом.	
	1. Хребет відрізняється значною гнучкістю.	Більше уваги приділяти формуванню правильної постави.



1	2	3
	2. Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний, але не зовсім міцний.	Цілеспрямовано, але з обережністю розвивати гнучкість. Якщо в заняттях переважають великоамплітудні рухи, треба невеликими дозами давати дрібні та точні рухи.
	3. Інтенсивно розвиваються м'язи та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні, тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів, дрібні та точні рухи ускладнені.	Значну увагу приділяти розвитку координації рухів, а також м'язам-розгиначам.
	4. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем ще не зовсім розвинені.	Навантаження мають бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності.
	5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності ще невелика.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вправ обмежена.
	6. Особливо велику роль відіграють ігровий та амітаційний рефлекс.	Основними методами повинні стати наочний з ідеальним показом, ігровий.
	7. Антропометричні розміри на 1/3 менші, ніж у дорослих.	Доцільно використовувати інвентар пропорційно зменшених розмірів.



1	2	3
7-11 років	Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно. Поступово треба підвищувати вимоги. Практично усе, про що йшлося щодо попереднього віку, має відношення до цього віку, але є й відмінності:	
	1. Відбуваються значні зміни функції руху. Багато її параметрів досягають високого рівня, тому створюються найбільш сприятливі передумови щодо навчання та розвитку фізичних здібностей.	Треба ефективно використовувати цей період для навчання нових, в тому числі складних рухів, доцільно активізувати роботу з розвитку спеціальних здібностей, особливо спритності, гнучкості та швидкості.
	2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення.	Дедалі більшого значення під час навчання набувають словесні методи.
	3. Виконання силових та статичних вправ призводять швидкої втоми, легше сприймаються швидкісно-силові вправи.	Під час тренування доцільно дотримуватися динамічного режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
11-15 років	3 фізіологічної точки зору, підлітковий вік – період статевого дозрівання, характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см. на рік), підвищення обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх органів і систем організму:	



1	2	3
	1. Спостерігається прискорений зріст довжини та маси тіла, формується статура.	Потрібно підвищувати тренувальні навантаження.
	2. У поведінці можливі раптові зміни, збудження має перевагу над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні силі подразнення.	Найважливіше завдання тренування – виховувати вміння керувати своїми почуттями, розуміння та доброзичливість.
15-18 років	Юнацькому віку притаманний високий рівень функціонального розвитку, серцево-судинна система вже готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати найвищих спортивних досягнень.	



5.4. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ

Методичні поради щодо роботи із початківцями

1. Дітей потрібно залучати до занять настільним тенісом з 7-8 років, і за 2-3 роки занять можливий хороший резерв для дорослих команд.

2. Всі, хто хоче займатися в секції настільного тенісу повинні пройти медичний огляд, тільки після цього вони можуть бути допущені до занять.

3. Тренер обов'язково повинен стежити за успішністю свого вихованця в загальноосвітній школі: підтримувати зв'язок з класним керівником та батьками.

4. Потрібно враховувати особливості дітей 7-8-річного віку. Під час занять застосовуйте ігровий метод. Ставте до них вимоги відповідно до вікових особливостей. Не допускайте порушень дисципліни і невиконання окремих завдань.

5. В кожне заняття включайте різноманітні рухливі ігри, естафети, гімнастичні вправи, елементи акробатики тощо.

6. Пам'ятайте: перша половина року занять з початківцями є найвідповідальнішою.

7. З перших занять необхідно привчити учнів дотримуватися режиму тренування.

8. Заняття необхідно починати і закінчувати відповідно до розкладу.

9. Зауважте: початківці дуже допитливі. Жодного питання не залишайте без відповіді, навіть якщо питання не стосується теми уроку.

10. Учні намагаються наслідувати свого тренера, тому особистий приклад тренера – важливий фактор у виховній роботі з початківцями.

11. Тренер має бути особливо вимогливим до себе. Ця вимогливість починається з його зовнішнього вигляду. Авторитет тренера великою мірою залежить від уміння цікаво проводити заняття.

12. Групу рекомендується комплектувати змішаною: хлопчики і дівчатка. При цьому важливо пам'ятати, що дівчатка повільніше оволодівають технікою гри в настільний теніс.



13. На першому, другому заняттях слід вирішити організаційні питання: своєчасно обрати старосту групи, заповнити разом з ним журнал відвідування і обліку занять групи.

14. У підтримці дисципліни і порядку на заняттях помічником тренера є черговий, якого на кожному занятті назначає староста.

Методичні поради тенісистам-початківцям

1. На перших заняттях зверніть увагу на виконання різноманітних вправ з кулькою для настільного тенісу без ракетки. Вправи повинні носити характер жонгливання, а саме: кидки кульки об підлогу, об стіну, перекидання кульки з однієї руки в іншу на місці, в русі. Перекидання кульки в парах, трійках, перекидання однієї, двох кульок на столі через сітку тощо. Ускладнюйте вправи. Проявляйте свою винахідливість. Навчіться добре володіти кулькою для настільного тенісу без ракетки.

2. Вивчіть короткі відомості про ракетку, з яких частин вона складається (ручка, шийка ручки, ігрова поверхня ракетки – тильна і долонна).

3. Потрібно добре ознайомитися з двома видами хватки ракетки (горизонтальна і вертикальна – „хватка пером“). Вибирайте хватку ракетки, яка вам більше підходить. Вертикальна хватка рекомендується для учнів, які дуже рухливі.

4. На наступних заняттях виконуйте спеціальні вправи з кулькою і ракеткою. Стежте за правильним розміщенням пальців на долонній і тильній поверхнях ракетки.

5. Потрібно постійно звертати увагу на те, щоб кисть була розслаблена, й одночасно потрібно міцно тримати ракетку в руці в момент удару по кульці.

6. Під час виконання вправ з ракеткою кисть не повинна згинатися. Стежте за цим.

7. Вправи з ракеткою і кулькою потрібно починати з нерухомого положення кульки на тильній поверхні ракетки без переміщення (права нога виставлена вперед). Те ж саме на долонній поверхні ракетки (ліва нога виставлена вперед).

8. Перевіряйте, щоб м'язи передпліччя не були напружені, щоб були правильно розміщені пальці на ракетці, щоб кисть була не закріплена й не зігнута.



9. За допомогою незначного руху кисті розкачайте кульку на тильній поверхні ракетки (права нога виставлена вперед).

10. Те ж саме на долонній поверхні ракетки (ліва нога виставлена вперед).

11. Розкачайте кульку на тильній поверхні ракетки (права нога виставлена вперед), перекиньте кульку на долонню поверхню ракетки (ліва нога виставлена вперед), а кульку постарайтесь залишити в нерухомому стані.

12. Те ж саме на долонній поверхні ракетки, при цьому виставляють праву ногу вперед.

13. Кулька на тильній поверхні ракетки. Вправа виконується в русі по колу з наступним прискоренням кроку.

14. Те ж саме, кулька на долонній поверхні ракетки.

15. Вдарити по кульці тильною поверхнею ракетки знизу на висоту до рівня голови – на місці й у русі.

16. Те ж саме долонною поверхнею ракетки.

17. Чергування ударів по кульці тильною й долонною поверхнями ракетки на місці і в русі.

18. Удари кулькою об підлогу долонною поверхнею ракетки з наступним прийомом кульки і ударами тильною поверхнею ракетки на місці і в русі.

19. По всьому периметру столу розміщуються 6-8 чоловік і виконують удари по кульці долонною поверхнею ракетки зверху вниз, вдаряючи кульку об стіл.

20. Тенісисти розміщуються на відстані 2-3 м. один від одного і виконують по черзі удари по кульці один одному тильною поверхнею ракетки. Траєкторія польоту кульки на рівні голови. Права нога виставлена вперед.

21. Те ж саме, але кулька приймається після удару об підлогу.

22. Потрібно приділити особливу увагу виконанню вправ біля стіни, тренувальної стінки. При ударах кульки об стінку тильною або долонною поверхнями ракетки стежте за положенням корпусу і ніг. Лише після цього виконуйте відповідні вправи з ударом об стінку.

23. Після занять біля тренувальної стінки потрібно перейти до занять на тренувальних станках і біля столу.

24. Сила удару по кульці складатиметься з сили м'язів не тільки руки, але й усього тіла. Це слід пам'ятати. При цьому надмірне



напруження м'язів, як правило, спричиняє до зайвих додаткових рухів тіла, які заважають точності польоту кульки. Тому з самого початку треба вчитися правильно поєднувати роботу м'язів, що оточують плечовий суглоб, і необхідних м'язів плечового поясу з одночасним незначним згинанням ніг і фіксацією тулуба (допускається рух тулуба у напрямку польоту кульки).

25. При опрацюванні удару слід пам'ятати, що кульку треба намагатися приймати трохи спереду, ледве зігнутою і не дуже напруженою в суглобах рукою. Відбиваючи кульку, особливо з правої сторони, гравець повинен займати таке положення, щоб одночасно бачити ракетку, кульку, сітку і суперника. Сильні удари по кульці можна робити лише тоді, коли вони добре відпрацьовані на тренуванні і можуть бути виконані бездоганно.

26. Обов'язково починайте день гігієнічною гімнастикою з наступним обтиранням тіла водою (під час змагань ранкову гімнастику замінюють прогулянкою).

27. В настільному тенісі високих спортивних результатів можна досягнути лише за умови всебічного фізичного розвитку [18].



РОЗДІЛ VI. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психіка спортсмена удосконалюється тільки при умові активної взаємодії з оточуючим середовищем в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Успіх у спорті в значній мірі залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту ставлять перед ним певні вимоги і разом з тим формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності.

Сучасний настільний теніс ставить високі вимоги не тільки до фізичної, техніко-тактичної, а й до психологічної підготовки гравців. Змагання, сильні суперники, безкомпромісність боротьби — все це нерідко призводить до того, що добре підготовлені гравці, які показують високі техніко-тактичні результати на тренуваннях, несподівано програють слабшому суперникові. Сьогодні за інших однакових умов великого значення набув фактор нервово-психічного стану тенісиста, тобто його психологічна підготовка. Цей складний педагогічний процес умовно можна поділити на загальну підготовку (виховання мотивів, які спонукають до систематичних занять, удосконалення рухових навичок, подолання труднощів) і підготовку до змагань, коли проводиться робота для створення найвищої психологічної готовності до протистояння у конкретних змаганнях або серії змагань.

Настільний теніс виховує багато психологічних якостей, зокрема, вольових: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату), рішучість та сміливість (схильність до розумного ризику в поєднанні зі своєчасністю та обміркованістю рішень), наполегливість та впертість (здатність до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні мети та подоланні труднощів), витримка і вміння володіти собою (ясність розуму, здатність керувати своїми думками та діями в умовах емоційного збудження), самостійність та ініціативність (вміння поставити мету та визначати шляхи її досягнення).

Щоб ефективно впливати на психічний стан тенісистів у процесі тренування, необхідно виховувати у них не тільки морально-вольові якості, а й розвивати і вдосконалювати спеціальне сприйняття (увагу, спостережливість, здатність керувати своїми емоціями).



Отже, хороші результати у настільному тенісі багато в чому залежать і від уваги спортсмена. Існують причини, які можуть відволікати увагу тенісиста від головної мети (невпевненість у собі, тривожність, почуття страху, загострена реакція спортсмена на те враження, яке він справляє тощо). До зниження ефективності рухових дій може призвести і загострена увага на добре автоматизованих рухових навичках, які виконуються в умовах відповідальних змагань. Тому що намагання активно та свідомо контролювати процес, перетворений на навичку, як правило, призводить до погіршення ефективності рухових дій. Дуже важливим є вміння спортсменів уникати відволікання уваги від ефективного виконання тренувальних і змагальних дій на різні подразники [10].

Спортивні успіхи гравця великою мірою залежать від його ставлення до тренувань, а також від способу життя в цілому. Крім володіння бездоганною технікою гри і вміння застосовувати різноманітну тактику, гравець повинен вміти правильно організувати своє життя (режим дня, харчування тощо). У процесі тренування кожний гравець повинен проявляти максимальну спортивну працьовитість, ретельно вдосконалюючи кожний прийом. Тренування має бути свідомим і цілеспрямованим. Цьому значною мірою сприяє вміння аналізувати свої рухи й усвідомлювати помилки. Отже, тенісист повинен систематично поповнювати свої теоретичні знання, цікавитись сучасними методами тренування і досягненнями гравців міжнародного класу.

У процесі тренувань особливу увагу необхідно приділити вихованню цілеспрямованості, ініціативності, рішучості, сміливості.

Виховання цілеспрямованості у спортсмена органічно пов'язане з формуванням прагнення до спортивної діяльності. Цілеспрямованість об'єднує і цементує майже усі вольові якості гравця.

Основні умови виховання ініціативності — це створення в процесі тренування таких ситуацій, з яких гравець має знайти вихід завдяки власним зусиллям.

Рішучість допомагає тенісистові у складних умовах спортивної діяльності самостійно приймати відповідальні рішення.



Вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання волі органічно пов'язується з удосконаленням техніко-тактичної майстерності, розвитком фізичних якостей, інтегральної підготовки спортсмена.

Позитивні вольові якості, необхідні спортсмену, розвиваються в процесі тренування та участі в змаганнях. У спортсмена виховується здатність до затрати саме таких вольових зусиль, яких вимагає ігрова діяльність тенісиста.

На думку Онищенка І. М. (1969) у процесі занять настільним тенісом проявляються такі основні типи вольових зусиль:

- вольові зусилля при концентрації уваги. Вони необхідні для подолання відволікаючих факторів (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі.

- вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях. М'язові напруження, які проявляються у процесі виконання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що мають місце в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності.

- вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо, змагань. У цих випадках вольові зусилля спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба „терпіти“).

- вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості і т.п.), які виникають внаслідок психічних травм, зустрічі з „незручними“ суперниками тощо.

- вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренування і харчування [21].

При вихованні вольових якостей у тенісистів вирішальним фактором є орієнтація діяльності спортсмена на систематичне подолання нових труднощів. Спрямованість до вищих досягнень, постійне підвищення тренувальних вимог створюють для цього передумови як в тренуванні, так і в змаганнях, що сприяє вихованню вольових якостей.

Основні рекомендації щодо виховання вольових якостей тенісистів-початківців:

- 1) завдання з метою виявлення вольових зусиль ставити чітко, конкретно, відповідно до вікових можливостей гравців;



2) домагатися якісного і своєчасного виконання завдань;

3) формувати активне ставлення до виконання фізичного навантаження на заняттях, домагатися чіткого виконання установок на змаганнях;

4) заохочувати тенісистів до роботи над усуненням своїх недоліків у фізичній і техніко-тактичній підготовці, дотримання режиму праці та відпочинку;

5) виховання у тих, хто займається, впевненості у своїх силах при здійсненні намічених планів підготовки і установок під час гри.

Якості особистості взаємопов'язані зі специфічними особливостями певного виду спорту. Найбільш значимими якостями особистості, які визначають ефективність та надійність змагальної діяльності в настільному тенісі, є наступні:

- в мотиваційно-вольовій сфері – змагальна мотивація, саморегуляція, вольовий самоконтроль, рішучість;

- в емоційній сфері – емоційна стійкість, стабільність та стійкість до подолання перешкод;

- в комунікаційній сфері – високий персональний статус в спортивно-ділових та неформальних взаємовідносинах.

Психічні функції і якості дуже важливі для спортсмена при оволодінні технікою, тактикою і розвитку фізичних якостей. Високорозвинуті вольові якості, мислення, пам'ять, увага, спостережливість і рухова чутливість необхідні для оволодіння всіма сторонами спортивної підготовки тенісиста.

На практиці для психологічної підготовки використовують:

а) метод вправ для подолання труднощів;

б) метод вправ для настроювання тенісиста на необхідний психічний стан;

в) метод ідеомоторних вправ шляхом мисленого сприйняття, яке дозволяє відтворити і конкретизувати майбутню рухову діяльність;

г) метод психорегулюючого тренування, який дозволяє за допомогою вправ зменшити напруження і налаштувати спортсмена на майбутню діяльність.

За умов, коли фізична, технічна і тактична підготовленість тенісистів досягла приблизно однакового рівня, результат спортивного поєдинку часто визначається психологічними факторами.



Тенісист передусім має бути поінформований про особливості й конкретні завдання в наступній грі, умови, за яких вона відбуватиметься (час і місце, освітленість залу, температура тощо), сильні й слабкі сторони суперника і дії, що їх слід застосовувати відповідно до цієї інформації.

Необхідно звернути увагу гравця на правильну оцінку власних можливостей, допомогти йому позбутися негативних емоцій, перейнятися впевненістю в своїх силах і можливостях щодо розв'язання конкретних завдань.

Реакція тривожного очікування властива переважно молодим тенісистам. Перед змаганням у них погіршується сон і апетит, вони стають неуважними, легко збуджуються. Такі спортсмени, як правило, невпевнено починають гру, їм не вдаються ті чи інші тактичні й технічні прийоми, раніше засвоєні на тренуваннях. Тенісисти в такому стані відмовляються від ігрової ініціативи, часто помиляються.

Слід зауважити, що ці реакції не завжди усвідомлюються гравцями, але негативно позначаються на їхньому самопочутті й поведінці, виснажують нервову систему, призводять до невдалих виступів.

Тенісисти повинні знати, що невпевненість у своїх силах і побоювання суперника можна подолати з самого початку гри, запропонувавши високий темп, вдавшись до максимальної ігрової активності. Тут важливо пам'ятати, що помилки на початку гри неминучі і їх не слід боятися.

Виховання волі залежить від особистих зусиль тенісиста, його морального і психологічного стану, фізичної і техніко-тактичної підготовленості.

Перед грою та під час спортивного поєдинку тенісист, як правило, перебуває в складному емоційно-вольовому стані, який може позитивно чи негативно позначитися на його діях.

Залежно від багатьох обставин перед офіційною грою може бути стан бойової готовності, стартової лихоманки, стартової апатії, самозаспокоєння.

Звичайно, тенісисти, які беруть участь у змаганнях, мають різний досвід, характер, темперамент, отже, й передстартовий стан у гравців буває різний. Найсильніше він виявляється у молодих



гравців. Тут важливу роль відіграє особливе почуття відповідальності, а також авторитет досвідчених суперників.

В структурі психологічної підготовленості спортсменів-тенісистів слід виділити їх відношення до помилок та поразок. Якщо недостатньо кваліфіковані та підготовлені спортсмени сприймають невдачі, як належне, що призводить до розвитку невпевненості, почуття страху і, звичайно, до нових помилок, то спортсмени, які мають вже певний рівень та ігровий досвід сприймають ті ж помилки і поразки, як прикрі випадковості, винятки, які вимагають корекції тренувальною чи змагальною діяльністю.

Велике значення для ефективного виконання тренувальних програм має впевненість спортсмена у прийнятій методиці підготовки. Ця впевненість формується під впливом авторитету тренера, освідченості спортсмена, його фізичного і психологічного стану, здатність до роботи, сприйнятті навантажень, сну, психологічної атмосфери на заняттях, настрою. Формування та підтримка такої впевненості в значній мірі забезпечує ефективність тренувальної діяльності і є необхідною ланкою у досягненні успіху на змаганнях.

Часом і в сприятливих умовах спортивного поєдинку тенісисти навіть вищих спортивних розрядів невпевнено завершують атаку, припускаються помилок у виконанні ударів і подачі. І тут дуже багато залежить від тренера, його чітких, впевнених вказівок і порад. На тренуванні слід більше уваги приділяти виконанню вправ у складних умовах, наближених до змагальних.

Особливу увагу варто приділяти розвитку якостей, необхідних для участі у змаганнях: витримки, сміливості, рішучості в ігрових діях, волі до перемоги, до подолання психологічних перешкод – невпевненості, страху, пригніченості, які пов'язані з окремими невдачами.

У таких випадках шляхом переконання і роз'яснення можна створити у гравців стійкі стимули, які допоможуть їм зберегти боєздатність від початку до кінця змагання.

Хорошими засобами настроювання на гру є вправи, що знімають напруження або збудження (розминка, аутогенне тренування).

Надмірного нервового напруження гравці можуть позбутися й за допомогою самопереконання. Рекомендується згадувати попередні



успішні зустрічі, міркувати про свої ігрові переваги, переконувати себе в необхідності показати все своє вміння під час гри, що, звичайно, сприятиме результативним діям біля столу. Таке самопереконавання підвищує бойову готовність.

Потрібно враховувати, що під впливом тренувальної та змагальної діяльності, характерної для різних видів спорту, зокрема, і для настільного тенісу, формуються певні психодинамічні якості, які з однієї сторони сприяють розвитку спеціальних здібностей, а з іншої – є основою формування індивідуального стилю діяльності спортсмена. Деякі такі якості, як здається на перший погляд, погано впливають на ефективність вирішення рухових завдань (наприклад, невротичність, підвищена збудливість, швидка зміна настрою і т.д.), та, насправді, вони можуть оптимізувати прояв швидкісних здібностей, пришвидшувати процес налаштування на роботу, забезпечити рухливість діяльності функціональних систем в екстремальних умовах. Недарма існують приклади, що спортсмени-тенісисти, маючи хорошу реакцію та розвинуте оперативне мислення, навіть у дорожньо-транспортних ситуаціях приймають правильні, виважені рішення.

Вміння ефективно здійснювати тактичні елементи надає гравцям впевненості в своїх діях. І якщо тактичні елементи, відшліфовані на тренуваннях і в попередніх змаганнях, уже приносили успіх, то гравці не губитимуться в складних ситуаціях біля столу, завжди знатимуть, що треба робити в той чи інший ігровий момент.

Практика свідчить, що сміливі, рішучі дії під час змагань можливі при достатньо добре розвинутих вольових якостях. Але не в усіх тенісистів вони однакові. Є спортсмени, які ведуть гру від початку до кінця з однаковою наполегливістю. Навіть за найскладніших умов, у вирішальні моменти поєдинку вони грають ще активніше, прагнучи перемогти. Інші, навпаки, добре ведуть гру лише тоді, коли володіють ініціативою. Якщо ініціатива переходить до суперника, вони майже припиняють боротьбу. Дуже важливо в процесі тренування моделювати різні ігрові ситуації, добираючи відповідних суперників.

Перемога, ясна річ, зміцнює віру тенісиста у свої сили, можливості. Однак і в цьому разі доводиться мати справу з психологічними факторами, що можуть негативно вплинути на успішне завершення змагань. Йдеться передусім про небезпеку



таких явищ, як самовпевненість, зарозумілість. Щоб запобігти цьому, гравець після успішної першої зустрічі повинен проаналізувати помилки, яких він припустився, щоб переконатись у необхідності дальшого вдосконалення техніко-тактичної майстерності, стабільності, психологічної стійкості.

Після невдалого виступу на змаганнях тенісист часом зневірюється в своїх силах, наслідком чого буває зниження тактичного мислення або, навпаки, сильне хвилювання. Втрачену впевненість гравцеві можуть повернути ігрові вправи з партнером у виконанні атакуючих і захисних ударів.

Аналіз зустрічі доцільно проводити наступного дня чи після тривалого відпочинку, бо в стані післяігрового збудження спортсмен на будь-яку інформацію, навіть позитивну, може реагувати неадекватно, не кажучи вже про інформацію негативного характеру. Всі висловлювання з приводу виступу гравця мають бути діловими і доброзичливими. Роздратований тон чи необґрунтований докір можуть спричинити до моральної травми, особливо у гравця-початківця.

Сучасний настільний теніс часто ставить до спортсменів вимоги, які бувають на межі їхніх фізичних і психічних можливостей. Напруження, конфліктні ситуації, „передстартова лихоманка“ – все це може створити стресову обстановку. Тренер в такому разі має вжити негайних заходів для нормалізації психічного стану гравця.

Для відновлення бойового духу і доброго настрою корисні прогулянки в парку, лісі, на березі водойми.

Щоб зберегти нервову енергію, не допустити надмірного збудження гравців, напередодні поєдинку не варто дивитися інші зустрічі.

Практика найбільших змагань свідчить, що правильна оцінка своїх можливостей і можливостей суперника, підсильні завдання, а не „приціл“ на перше місце допомагають тенісистам досягти найкращих результатів [26].

Зокрема, для розвитку вольових якостей, добре використати наступні вправи:

1. Ведення гри, в якій один із гравців має на меті вести в рахунок в два очки (2:0, 3:1, 4:2 т.д.).



2. Розігрування двома гравцями кінцівки партії (за рахунку 10:10, при перевазі слабшого гравця в одне очко, при подачі кульки слабшим гравцем).

3. Слабший гравець кожену партію починає, маючи перевагу в рахунку (наприклад, 3:2, 9:6 і т. д.).

4. Якщо гра не динамічна, проходить без елементів боротьби, то вдаються до виконання вправ з фізичної підготовки. Їх можна виконувати у перервах між партіями або спеціально перервати для цього гри.

5. Розминка протягом кількох хвилин перед початком кожної партії.

6. Проведення гри протягом певного часу (10-15 хв.). Виграє той, хто за визначений час набере більше очок.

7. Постановка завдання на контрольну зустріч, наприклад, домогтися не просто перемоги, а виграти певну кількість партій, втративши наперед визначену кількість очок у партіях.

Підвищення тренувальних навантажень і тривале виконання одноманітних вправ зумовлюють необхідність постійного пошуку засобів боротьби із з боку тенісистів. Гравець, виконуючи одноманітні вправи на межі своїх можливостей, зберігає високу концентрацію уваги, точно виконує атакуючі й захисні удари протягом 50-60 хв. Після цього увага слабне, значно зменшується ефективність тренування.

Однією із проблем психологічної підготовки є збереження бажання спортсменів до постійного удосконалення на протязі тривалого часу. З особливим загостренням ця проблема проявляється в останні роки, в зв'язку із різким збільшенням тренувальних та змагальних навантажень, фізичних та психологічних напружень, великою затратою часу.

На етапі початкової підготовки тренувальний процес не зв'язаний із великими навантаженнями, він містить багато нового та цікавого і спортсмен прогресує від заняття до заняття. Все це дозволяє підтримувати у починаючих тенісистів підвищений інтерес до занять. В подальшому, по мірі збільшення навантажень, певної стабілізації, а інколи і довготривалого застою у результатах багато спортсменів не в змозі зберегти стійкий інтерес до занять. По цій причині деякі з них перестають тренуватися чи починають займатися іншими видами спорту.



Що ж потрібно робити для збереження і навіть підвищення мотивації спортсмена до напруженої підготовки і досягнення найвищих результатів?

Перш за все, тренер повинен намагатися забезпечити таку організацію і зміст тренувального процесу, які б постійно ставили перед спортсменом завдання відчутного удосконалення. Так, на першому етапі багаторічної підготовки повинна бути забезпечена концентрація на вивченні і удосконаленні основних рухових навичок та вмій, вивченні основ настільного тенісу. В подальшому, потрібно постійно орієнтувати спортсмена на необхідність активної роботи над удосконаленням більш тонших компонентів підготовленості, подолання постійно зростаючих труднощів, засвоєння більш складних навантажень. В той же час необхідно слідкувати за тим, щоб фізичний і емоційний стрес, який переживає спортсмен у тренувальній і змагальній діяльності, знаходився у відповідності з його фізіологічними і психологічними можливостями, які мають функціональні резерви.

Потрібно пам'ятати, що мотивація спортсмена тісно взаємопов'язана зі всім комплексом ланок сучасної системи його підготовки – організацією і матеріально-технічним забезпеченням, ефективністю у відношенні до техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості спортсмена, системою профілактичних травм і захворювань та їх ефективним лікуванням тощо. Недоліки у будь-яких із вище вказаних та багатьох інших компонентах системи підготовки негативно відображаються на рівні мотивації спортсмена.

Важливим аспектом психологічної підготовки є забезпечення високого рівня активності спортсмена у спортивній діяльності на протязі всього періоду занять спортом. Ключовим елементом тут є мотиваційна орієнтація, пов'язана з бажанням чи небажанням активно займатися спортом. Дослідження показують залежність мотиваційної орієнтації спортсмена від вибору внутрішніх та зовнішніх цілей. Орієнтація спортсмена на внутрішні цілі пов'язана з акцентом на техніко-тактичне та фізичне удосконалення, прагнення до ефективної тренувальної і змагальної діяльності тощо, тобто з процесом удосконалення. Результатом такої орієнтації є підвищена увага до якості процесу підготовки, раціонального способу життя, контроль за ефективністю підготовки і змагальною



діяльністю, намагання виправити помилки та пошук оптимальних шляхів подальшого удосконалення. Спортсмени, які орієнтуються на зовнішні цілі, в першу чергу, сконцентровані на спортивному результаті, перемозі чи поразці, як засобах оцінки особистих здібностей. При такій орієнтації мотивація спортсменів багато в чому залежить від відношення засобів масової інформації, глядачів, отримання матеріальних винагород. Результатом зовнішньої орієнтації нерідко є послаблення уваги до якості підготовки, пошуку резервів підвищення спортивної майстерності, що часто призводить до негативних наслідків – зниження результатів та ефективності підготовки, пошуку зовнішніх причин невдач і, як наслідок, зниження мотивації до активних напружених занять. Результатом внутрішньої орієнтації – є бажання уникнути відповідальних змагань, боротьби з сильними та рівними за силами суперниками тощо.

Таким чином, орієнтація на внутрішні цілі пов'язана з концентрацією активності переважно на процесі удосконалення, а не на кінцевому результаті. Орієнтація на зовнішні цілі, навпаки, направлена на результати, при цьому процес підготовки розцінюється лише як засіб досягнення результату та його суспільної оцінки.

У реальній практиці підготовки і змагальної діяльності мотиваційна орієнтація направлена на формування психологічної установки в 3-х можливих напрямках: орієнтація на процес удосконалення, орієнтація на успіх і орієнтація на невдачу. В залежності від етапу підготовки, кваліфікації та підготовленості спортсмена, рівня змагань і складу їх учасників психологічна установка може бути пов'язана переважно з одним із цих напрямів.

Від вміння спортсмена та тренера пов'язувати мету та мотиваційну орієнтацію з багатьма факторами зовнішнього і внутрішнього порядку, які визначають ефективність процесу підготовки і змагальної діяльності, гнучко змінювати їх в кожній конкретній ситуації в значній мірі залежить ефективність процесу спортивного удосконалення [19].

Принципово важливим моментом у підтримці стійкого інтересу спортсмена до занять є постійна спільна робота з тренером. Залучення спортсмена до творчого процесу планування і реалізації тренувальних планів призводить не тільки до підтримки в нього



інтересу до занять настільним тенісом, але й сприяє більш швидкому техніко-тактичному удосконаленню, зростанню спортивних результатів тощо. Щоб уникнути спаду у результативності тренувань, рекомендується короткий активний відпочинок: рухливі ігри у супроводі негучної приємної мелодії, комбіновані естафети, короткочасна (6-8 хв.) гра в баскетбол, гандбол, волейбол.

Формування у спортсменів ціленаправленої мотивації спортивного удосконалення, активного творчого відношення до тренувального процесу, усвідомлення мети, досягнення високого спортивного результату формує почуття відповідальності, сприяє зміні порогів чуттєвості відповідних аналізаторів, ефективній мобілізації ресурсів організму.

Дослідження особливостей спортсменів, які вже досягли певного рівня у різних видах спорту, зокрема, і у настільному тенісі, показали, що у порівнянні з початківцями або людьми, які взагалі не займаються спортом спортсменам з певним рівнем притаманні такі риси характеру:

- відчуття переваги і самовпевненості;
- віра в свої сили та підвищена готовність у відстоюванні своїх прав;
- наполегливість;
- емоційна стійкість;
- висока цілеспрямованість;
- вміння бути екстравертом;
- змагальна агресивність.

Слід врахувати, що психологічні якості формуються не лише під час тренування і змагань. У процесі виховання і впливу на психологію тенісистів необхідно враховувати їх особисті інтереси, смаки, уподобання, характер роботи, навчання тощо.



РОЗДІЛ VII. ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУП РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

7.1. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Відбір

До занять настільним тенісом допускаються діти переважно 6-7-річного віку. Початковий відбір проводиться через 1,5-2 міс. і здійснюється протягом 2 років. Основне завдання полягає в тому, щоб укомплектувати навчальні групи дітьми, які мають здібності до занять настільним тенісом. З цією метою здійснюється перегляд якомога більшої кількості активних дітей: фіксується комплекс спеціальних якостей, потрібних гравцям з настільного тенісу; виявляється відповідність нормативним вимогам з фізичної, технічної та психологічної підготовленості дітей, які займаються в групах початкової підготовки до зарахування їх до навчально-тренувальних груп [20].

На початковому етапі відбору здійснюються наступні заходи:

- Відбір дітей у загальноосвітніх школах. Основний критерій відбору на цьому етапі – рухова активність дітей. Потреба рухатись тісно пов'язана із прагненням виявити свої моторні здібності. Рухливих дітей легко помітити серед ровесників, спостерігаючи за їх грою. При цьому потрібно оцінювати не тільки якість рухових дій, але й прагнення до рухової активності. У відборі кращих кандидатів мають допомогти також бесіди з батьками та викладачами фізкультури.

- Медичний огляд. Його основна мета – виявити медичні протипоказання до занять настільним тенісом, визначити рівень фізичного розвитку дитини.

- Тестування фізичної підготовленості. Здійснюється для „відсіву“ непридатних до занять настільним тенісом дітей.

- Ігрове тестування. Його мета – оцінка здібностей до ігрової діяльності у настільному тенісі.

- Лабораторне дослідження. Проводиться для визначення співвідношення між реальними показниками та вимогами модельних характеристик.

- Комплексна оцінка. Після кожного року навчання в спортивній



школі визначається комплексна оцінка придатності учнів до подальших занять настільним тенісом на підставі результатів усіх видів тестування, візуального спостереження за їх технічною підготовленістю та особливостями поведінки у навчальний та позанавчальний час. Після першого року навчання доцільно додатково використовувати тести та вправи з настільного тенісу, які добре відображають успіхи у навчанні. Після другого року рекомендується використовувати тести з фізичної, психологічної та технічної підготовленості.

Відбір дітей до занять настільним тенісом повинен проводитись на підставі комплексної педагогічної оцінки всіх сторін їх діяльності. Провідна роль при цьому відводиться контрольним вправам і тестам, які визначають рівень фізичних і психофізіологічних якостей, потрібних гравцям у настільному тенісі. Головна вимога відбору – його об'єктивність.

Результати первинних контрольних випробувань правлять за початкові дані для подальших спостережень за відібраними учнями.

Відібраний на першому етапі контингент дітей повинен перевищувати у 1,5-2 рази ліміт набору до навчально-тренувальної групи. Практично основний склад групи визначається після 1-2 років занять.

На другому етапі відбору головним є визначення нестільки рівня розвитку у дітей окремих фізичних якостей, скільки потенційних можливостей їх у настільному тенісі. Потрібно постійно стежити, як вчаться юні тенісисти і періодично повторювати контрольні іспити. Вибір контрольних вправ і нормативів повинен бути зорієнтований на модельні характеристики висококваліфікованих тенісистів.

Під час відбору дітей потрібно враховувати результати виконання не окремої вправи, а всіх контрольних вправ, знайти можливість компенсації відстаючих якостей іншими. Важливо також враховувати психічні особливості дитини. Дуже корисні у цьому плані психологічні дослідження.

Тести для оцінки фізичної, спеціальної та психологічної підготовленості дітей кожний тренер повинен підбирати сам.

Підготовка

Завдання етапу початкової підготовки: зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному



розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Навчання у групах початкової підготовки триває 2 роки. На цьому етапі також проводять початковий відбір, виявляють дітей, здатних до занять настільним тенісом. Відбувається становлення навичок гри, виявляються індивідуальні особливості дітей, враховуються їх вольові здібності, формуються мотиви спортивної діяльності.

Заняття проводяться 3-4 рази на тиждень, тривалість кожного – 90 хв. Обсяг навантаження у річному макроциклі першого року навчання становить 416 год., другого – 520 год.

Розподіл часу з основних розділів навчально-тренувальної роботи здійснюється залежно від конкретних завдань багаторічної підготовки.

У перші роки занять діти не беруть участі в офіційних змаганнях, тому річний цикл підготовки не поділяється на періоди, а основна увага приділяється змісту тижневих мікроциклів.

Протягом перших років навчання потрібно закласти фундамент фізичної підготовленості, що створюється завдяки заняттям із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Рішення основних завдань, на які зорієнтований тренувальний процес, повинно здійснюватися під час різноманітних рухливих спортивних ігор та естафет. При цьому вирішуються питання розвитку не тільки фізичних, але й психічних здібностей, потрібних для досягнення успіху в спортивній боротьбі за тенісним столом.

Перші чотири тижні на тренувальних оглядових заняттях проводяться тренування з фізичної підготовки, ігрове тренування, виконуються спеціальні підготовчі вправи з тенісними кульками (жонглювання, набивання в парі, у стінку тощо). Основна форма проведення занять – ігри, естафети.

7.2. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ

Відбір

Мета основного (поетапного) відбору – комплектування навчально-тренувальних груп, уточнення рівня перспективності гравців, одержання інформації, потрібної для удосконалення індивідуальної підготовки спортсменів. Вивчаються серйозність



потягу дитини до занять настільним тенісом, її працьовитість, рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, розвиток спеціальних якостей, результати та особливості виступів у змаганнях.

Основним завданням другого етапу відбору є поглиблена перевірка відповідності попередньовідбраного контингенту дітей вимогам успішної спеціалізації в настільному тенісі. Наявність спеціальних якостей, властивостей особистості, елементарної підготовленості дозволяє визначити рівень спортивної обдарованості дітей та підлітків, їх здатність для вдосконалення у настільному тенісі.

Протягом приблизно 3-6 міс. тренер на підставі педагогічних спостережень, бесід, контрольних випробувань (тестування) визначає потенційні можливості спортсменів і комплектує навчальні групи.

На третьому етапі відбору (етап спортивної орієнтації), який триває декілька років, визначаються здібності, що проявляються в конкретній спортивній діяльності. Тренер глибоко і всебічно вивчає спортсмена, на підставі чого робиться висновок щодо його перспективності та визначається його стиль гри. Тривале і ретельне спостереження за спортсменом підвищує надійність висновку тренера щодо вірності вибору ним стилю гри. Як і раніше, на цьому етапі здійснюються педагогічні спостереження, контрольні випробування, медико-біологічні, соціологічні й психологічні дослідження з метою визначення ступеня спортивної підготовленості спортсменів.

У процесі відбору на кожному етапі багаторічного спортивного удосконалення потрібний комплексний підхід – аналіз особистості спортсмена та його спортивних здібностей на підставі педагогічних, медико-біологічних, психологічних і соціологічних критеріїв відбору.

Підготовка

Завдання на етапі попередньої базової підготовки: зміцнення здоров'я юних гравців з настільного тенісу, різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості; засвоєння різноманітних рухових навичок. Велику увагу потрібно приділяти формуванню



стійкої зацікавленості юних тенісистів у цілеспрямованому багаторічному вдосконаленні. Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ більш сприятлива для подальшого спортивного удосконалення, ніж спеціалізоване тренування. Проте прагнення збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за виконанням розрядних нормативів призводять до швидкого зростання результатів у підлітковому віці, що надалі неминуче негативно позначиться на становленні спортивної майстерності.

На цьому етапі вже більше програмного матеріалу з обраного виду спорту. Тому спортсмен повинен достатньо добре засвоїти техніку спеціально-підготовчих вправ, яка формує у нього здібності до швидкого засвоєння техніки настільного тенісу.

У першій половині етапу спеціалізованої базової підготовки основне місце продовжує займати загальна та допоміжна підготовка, у другій половині вона стає більш спеціалізованою. Широко використовуються засоби, які дозволяють підвищити функціональний стан організму спортсмена без застосування великих обсягів роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості треба планувати на етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

7.3. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Відбір

На даному етапі відбору потрібно з'ясувати чи є у спортсмена здібності для досягнення результатів міжнародного класу чи зможе він переносити виключно високоінтенсивну тренувальну програму та ефективно адаптуватися до тренувальних навантажень. Таким чином, відбір на даному етапі – продовження роботи, яку проводили на попередніх етапах. Його ефективність визначається переважно такими ж самими чинниками, проте вони набувають більш специфічного напрямку. На даному ступені відбору особливу увагу приділяють аналізу тренування на попередньому етапі багаторічної підготовки. Найбільш перспективними вважаються спортсмени, які тренувалися за різноманітною програмою, без використання граничних обсягів тренувальних навантажень, з



обмеженою кількістю занять з великими навантаженнями та участю у відповідальних змаганнях. Особливого значення набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена.

Підготовка

На етапі спортивного удосконалення передбачається досягнення високих результатів з обраної спеціалізації. Збільшується частка засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика. Основне завдання етапу – максимальне використання засобів, які спроможні викликати ефективний перебіг адаптаційних процесів. Завданням технічної підготовки є подальше оволодіння та удосконалення техніки складних елементів і стабільне виконання їх на змаганнях.

Важливим моментом є забезпечення умов, за допомогою яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів співпадає з періодом найбільш інтенсивних і великих тренувальних навантажень.

7.4. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Відбір

Основні завдання відбору: максимальна реалізація індивідуальних можливостей гравців (підготовка до вищих досягнень), визначення доцільності подальших занять настільним тенісом для спортсменів високого класу, які досягли високих успіхів у цьому виді спорту.

Насамперед виявляються резервні можливості організму спортсмена для підтримання досягнутого рівня майстерності, а можливо навіть його підвищення. Важливою є оцінка структури функціональної підготовленості спортсмена: наявність резервів до підвищення технічної майстерності, рухливості та варіативності у діяльності систем енергозабезпечення.

Великого значення набувають визначення та оцінка психічних якостей спортсмена. Головним є наявність достатньої мотивації для перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень, а також продовження активних занять спортом.



Підготовка у групах вищої спортивної майстерності характеризується індивідуальним підходом і передбачає використання всього арсеналу традиційних і нетрадиційних засобів підготовки, які не тільки стимулюють зростання результатів гравців з настільного тенісу, але й підтримують рівень спортивних досягнень у відомих спортсменів.

Різко (до 80%) зростає частка засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню окремих недоліків. Психологічна підготовка передбачає широке використання засобів, які можуть підвищити психологічну надійність гравців під час змагань.

Теоретична підготовка передбачає засвоєння гравцями потрібного комплексу знань, що сприяють досягненню високих спортивних результатів, творче співробітництво з тренером, науковими працівниками, лікарем а також самостійний активний підхід до занять спортом.

Заняття носять вибірковий характер. Виключення становлять перехідний період і перші тижні загально підготовчого етапу підготовчого періоду, де переважає комплексна спрямованість занять. Широко використовуються всі типи мікро- та мезоциклів, в тому числі – ударні. Рекомендується так чергувати заняття та величину навантажень, щоб під час денних дворазових тренувань вирішувалися різні педагогічні завдання та виконувався великий обсяг роботи без шкоди для функціонального стану організму гравця.

Тренувальних занять з великими навантаженнями може бути до 4-6 на тиждень. Досвід показує, що ударні мікроцикли з щоденними заняттями з великими навантаженнями є найбільш ефективним засобом підвищення результативності при підготовці до вищих спортивних досягнень. Проте високий тренувальний ефект мікроциклів з великим обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи не завжди призводить до бажаного результату, а можливий тільки за умов раціонального поєднання занять з різними за спрямованістю навантаженнями. Для раціональної організації дворазових занять доцільно чергувати їх за переважною спрямованістю. Найбільш оптимальна для проведення основного



заняття є друга половина дня. Правильно організовані дворазові тренування дозволяють суттєво збільшити сумарний обсяг тренувальної роботи без загрози перевтомлення спортсмена. Дійовими чинниками управління процесами відновлення після занять з великими навантаженнями є заняття з малими та середніми навантаженнями, під час яких виконується робота принципово іншого спрямування, а основне навантаження припадає на інші функціональні системи організму.

Чим вищий рівень навантаження в ударних мікроциклах, тим нижчим він має бути у відновлювальних мікроциклах. Чим тривалішим є період напруженої роботи, тим довшим повинен бути час, відведений на відновлення систем організму спортсмена.

Необхідні умови для досягнення найвищих спортивних результатів:

1. Ефективна система матеріального та морального заохочення найсильніших спортсменів.
2. Сучасні умови для проведення тренувальної та змагальної діяльності.
3. Повноцінне (додаткове) харчування та фармакологічне забезпечення найсильніших спортсменів.
4. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів.
5. Умови для повноцінного відпочинку, проведення відновлювальних зборів (у перехідний період) у сприятливих кліматичних умовах.



РОЗДІЛ VIII. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

Це остання редакція офіційних правил гри у настільний теніс від 2012 року [25].

8.1. Види змагань

8.1.1. Змагання з настільного тенісу діляться на:

8.1.1.1. Особисті, за якими результати зараховують кожному учаснику окремо.

8.1.1.2. Командні, за якими результати окремих учасників команди зараховують команді в цілому.

8.1.1.3. Особисто-командні, тобто такі особисті змагання, за якими результати зараховують одночасно кожному учаснику окремо та команді в цілому.

8.1.1.4. Командно-особисті, тобто такі командні змагання, за якими результати зараховують одночасно команді в цілому та кожному учаснику окремо.

8.1.2. Кожен вид особистих змагань може складатися з:

8.1.2.1. зустрічей один на один:

8.1.2.1.1. чоловічих;

8.1.2.1.2. жіночих;

8.1.2.2. парних зустрічей:

8.1.2.2.1. чоловічих;

8.1.2.2.2. жіночих;

8.1.2.2.3. змішаних.

8.1.3. Види змагань визначаються „Положенням про змагання“ (див.п.6.1).

8.2. Учасники змагань

8.2.1. Вік учасників

8.2.1.1. Вік учасників визначають за роком народження.

8.2.1.2. Змагання проводять за наступними віковими групами:

8.2.1.2.1. молодша юнацька (хлопчики та дівчатка) – 9-11 років;

8.2.1.2.2. середня юнацька – 12-14 років;

8.2.1.2.3. старша юнацька – 15-17 років;



8.2.1.2.4. юніори – 18-20 років;

8.2.1.2.5. дорослі – 21 рік і старші;

8.2.1.2.6. ветерани: чоловіки, жінки – старші за 40 років.

8.2.2. Допуск до змагань

8.2.2.1. До участі у змаганнях допускають спортсменів, які отримали дозвіл лікаря.

8.2.2.2. Дозвіл лікаря відмічають у представленому спортивною організацією іменному списку (заявочний лист) за визначеною формою (обов'язковий підпис лікаря та печатка навпроти кожного прізвища учасника).

8.2.2.3. Ігри для спортсменів юнацьких груп і груп ветеранів можна проводити протягом чотирьох днів, для юніорів і дорослих – п'яти днів, після чого потрібен день відпочинку.

8.2.3. Права та обов'язки учасника

8.2.3.1. Учасник має право:

8.2.3.1.1. вибрати одну кульку з декількох запропонованих ведучим суддею для проведення зустрічі; тип/марку кульки визначають за „Положенням про змагання“;

8.2.3.1.2. проводити безпосередньо перед початком зустрічі розминку на ігровому столі не більше 2 хвилин;

8.2.3.1.3. звернутися до ведучого судді перед початком розіграшу наступного очка за роз'ясненням або з проханням;

8.2.3.1.4. звернутися до головного судді, якщо не задоволений роз'ясненням ведучого судді, в особистих змаганнях – безпосередньо, в командних – через свого представника або капітана команди;

8.2.3.1.5. на короткочасну перерву з дозволу ведучого судді, щоб привести в порядок свою форму;

8.2.3.1.6. на короткочасну перерву, щоб витерти рушником після кожних 6 очок; під час зміни сторін у вирішальній партії;

8.2.3.1.7. взяти перерву до 1 хвилини після будь-якої закінченої партії, зустрічі;

8.2.3.1.8. взяти перерву до 5 хвилин для відпочинку між зустрічами;



8.2.3.1.9. взяти один тайм-аут до 1 хвилини в будь-який момент протягом індивідуальної (парної) зустрічі в командних або особистих змаганнях;

8.2.3.1.10. отримувати поради в перервах між партіями або під час інших дозволених зупинок у грі;

8.2.3.1.11. залишати ігровий майданчик, доки кулька в грі, а також для повернення кульки на ігровий майданчик;

8.2.3.1.12. замінити свою ракетку під час зустрічі, але тільки у тому випадку, коли вона випадково пошкоджена так сильно, що нею не можна користуватися; після ремонту ушкодженої ракетки можлива зворотня заміна ракетки;

8.2.3.1.13. зробити декілька тренувальних ударів після заміни пошкоджених протягом зустрічі кульки або ракетки.

8.2.3.2. Учасник змагань зобов'язаний:

8.2.3.2.1. знати і виконувати „Правила“, „Положення про змагання“, розклад зустрічей;

8.2.3.2.2. виступати в охайному, чистому та гарно підігнаному спортивному одязі відповідно до вимог п. 2.4;

8.2.3.2.3. провести всі передбачені розкладом зустрічі;

8.2.3.2.4. грати в повну силу, не допускаючи навмисного програшу окремих очок, партії або зустрічей; за небажання вести боротьбу учасник може бути дискваліфікований головним суддею на одну зустріч або на ціле змагання;

8.2.3.2.5. протягом всієї зустрічі залишатися всередині або поблизу ігрового майданчика; під час перерви між партіями і під час тайм-ауту залишатися в межах 3 метрів від ігрового майданчика під наглядом судді;

8.2.3.2.6. отримати дозвіл головного судді при потребі залишити ігровий майданчик.

Незалежно від причини, з приводу якої гравець отримав дозвіл залишити ігровий майданчик, його відсутність можлива не більше 10 хвилин, після чого відсутньому гравцю зараховують поразку; при цьому в незакінченій партії командних змагань супернику додають кількість очок, які необхідні для виграшу даної партії, наступні не зіграні партії цієї зустрічі зараховують з рахунком 11:0 на користь суперника; в особистих змаганнях – поразка через неявку;



8.2.3.2.7. перед початком зустрічі і якщо протягом зустрічі змінив свою ракетку, показати ракетку своєму супернику та ведучому судді і дозволити оглянути її;

8.2.3.2.8. подякувати рукостисканням після закінчення зустрічі супернику і суддям, які контролювали зустріч;

8.2.3.2.9. бути у складі команди під час шикування перед початком командної зустрічі та після її закінчення для взаємного привітання.

8.2.3.3. На випадок запізнення учасника до початку зустрічі на 5 хвилин йому належить зарахувати поразку за неявку.

8.2.3.4. Учасник, що не з'явився на зустріч або відмовився від продовження змагань без поважної причини, може бути дискваліфікований головним суддею.

8.2.3.5. Учаснику заборонено:

8.2.3.5.1. сперечатися з суддями та суперниками;

8.2.3.5.2. навмисно затягувати гру;

8.2.3.5.2.1. тривале обтирання рушником;

8.2.3.5.2.2. навмисне пошкодження кульки;

8.2.3.5.2.3. стукання кулькою перед подачею по столу, підлозі, ракетці;

8.2.3.5.2.4. витирання рук об стіл або загорожу;

8.2.3.5.2.5. інші способи;

8.2.3.5.3. впливати (у будь-який спосіб) на прийняття суддею рішення за результатом розіграшу;

8.2.3.5.4. пошкоджувати або навмисно наносити удари (чим завгодно) по обладнанню (столу, сітці, огорожі), а також по будь-якому спортивному майну;

8.2.3.5.5. діяти нешанобливо (висловленнями або жестами, вигуками або коментарями до гри, киданням ракетки і т.ін.) по відношенню до суперника, глядачів або офіційних осіб змагань;

8.2.3.5.6. заважати (будь-якими діями) проведенню інших зустрічей;

8.2.3.5.7. отримувати поради між закінченням періоду розминки і початком зустрічі.



8.2.4. Одяг учасника

8.2.4.1. Одяг гравця звичайно складається з футболки з короткими рукавами і шортів або спідниці, шкарпеток та взуття гравця; тренувальний костюм або частину його можна носити під час гри тільки з дозволу головного судді.

8.2.4.1.1. Основний колір футболки, шортів або спідниці, крім кольору коміра і рукавів, повинен чітко відрізнятися від кольору ігрової кульки.

8.2.4.1.2. Будь-яке маркірування або окантовка спереду або збоку одягу гравця, а також будь-які предмети, що носить гравець, не повинні кидатися в очі настільки або бути яскраво блискучими, щоб не засліплювати суперника.

8.2.4.1.3. На республіканських змаганнях на спині футболки гравця потрібно розмішувати напис з прізвищем спортсмена.

8.2.4.1.3.1. Припустимо писати прізвище українською або російською мовою.

8.2.4.1.3.2. Напис прізвища наносять на смугу тканини будь-якого кольору.

8.2.4.1.3.3. Смуга тканини прямокутної форми повинна бути охайно підшита і не утворювати торочки.

8.2.4.1.3.4. Букви прізвища наносять на тканину контрастним (по відношенню до фону) кольором так, щоб прізвище могли легко читати інші учасники, судді та глядачі.

8.2.4.1.3.5. Смуга тканини з нанесеним прізвищем учасника повинна бути закріплена на футболці гравця по всьому периметру (без складок і перекосів) горизонтально; місце закріплення – приблизно на рівні верха лопаток.

8.2.4.1.3.6. Гравці однієї команди повинні мати написи на тканині однієї якості і кольору; букви за кольором та типом шрифту повинні бути однакові.

8.2.5. Представник, тренер і капітан команди

8.2.5.1. Кожна організація, що бере участь у змаганнях, повинна мати свого представника (тренера), який є керівником команди,



відповідає за дисципліну учасників та забезпечує їхню явку на змагання.

8.2.5.2. Представник (тренер) не може бути одночасно суддею даних змагань.

8.2.5.3. Крім представника (тренера) команда повинна мати капітана, який належить до учасників.

8.2.5.4. Під час відсутності представника (тренера) капітан команди виконує його обов'язки, користується його правами та відповідає за порядок і дисципліну у команді.

8.2.5.5. Представник (тренер) має право:

8.2.5.5.1. брати участь у жеребкуванні;

8.2.5.5.2. бути присутнім на нарадах головної суддівської колегії, якщо вони проводяться спільно з представниками;

8.2.5.5.3. отримувати в секретаріаті документацію з результатами змагань;

8.2.5.5.4. давати поради учасникам в перервах між партіями або під час інших дозволених зупинок в грі;

8.2.5.5.5. подавати протести у командних змаганнях:

8.2.5.5.5.1. головному судді на рішення ведучого судді або судді-асистента з питань тлумачення „Правил змагань“;

8.2.5.5.5.2. до Оргкомітету змагань на рішення головного судді з питань проведення змагань, що не передбачені діючими „Правилами“, „Положенням про змагання“.

8.2.5.6. Представник (тренер) зобов'язаний знати „Правила“, „Положення про змагання“ та порядок їх проведення.

8.2.5.7. Представнику (тренеру) забороняється втручатися у розпорядження суддів та інших офіційних осіб, які проводять змагання.

8.3. Правила гри

8.3.1. Стіл

8.3.1.1. 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.



8.3.1.2. До ігрової поверхні не відносяться вертикальні сторони кришки столу.

8.3.1.3. Ігрова поверхня може бути виготовлена з будь-якого матеріалу і повинна забезпечити однаковий відскок (біля 23 см) під час падіння на неї стандартної кульки з висоти 30 см.

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

8.3.1.4.1. Лінії вздовж ребер, довжиною 2,74 м; називають „боковими лініями“.

8.3.1.4.2. Лінії вздовж ребер, довжиною 1,525 м; називають „кінцевими лініями“.

8.3.1.5. 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“.

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

3.2. Комплект сітки

8.3.2.1. 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 столу.

8.3.2.2. 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 сторону від бокових ліній.

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

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



8.3.2.5. 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.

8.3.3. Кулька

8.3.3.1. Кулька повинна бути сферичною, діаметром 40 міліметрів.

8.3.3.2. Вага кульки повинна бути 2,7 грама.

8.3.3.3. Кулька повинна бути виготовлена з целулоїду або подібної до нього пластмаси білого або оранжевого кольору, матова.

8.3.4. Ракетка

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

8.3.4.2. Як мінімум 85% серцевини за товщиною повинні бути з натурального дерева; клейовий шар всередині серцевини може бути армований волокнистим матеріалом, наприклад, вуглецевою фіброю, склотканиною або пресованим папером; товщина цього шару не повинна бути більша за 7,5% загальної товщини серцевини і не перевищувати 0,35 мм.

8.3.4.3. Сторона серцевини, що використовується для удару по кульці, повинна бути покрита звичайною одношаровою пухирчатою гумою з пухирцями назовні, загальною товщиною разом з клейовим шаром до 2 мм або двошаровою гумою типу „сендвіч“, з пухирцями всередину чи назовні, загальною товщиною разом з клеєм до 4 мм включно.

8.3.4.3.1. 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.

8.3.4.3.2. Гума типу „сендвіч“ – це один шар пористої гуми, покритий зовні одним шаром звичайної пухирчатої гуми товщиною до 2 мм.



8.3.4.4. Частина серцевини, найближчої до ручки і охоплена пальцями, може залишатися непокритою чи покритою будь-яким матеріалом; її потрібно вважати частиною ручки.

8.3.4.5. Серцевина, будь-який шар всередині серцевини і будь-який шар покриваючої чи клеючої речовини повинні бути суцільними та мати однакову товщину.

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

8.3.4.7. 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.

8.3.5. Визначення

8.3.5.1. „Розіграш“ – період часу, протягом якого кулька знаходиться в грі.

8.3.5.2. „Перегравання“ – повторення розіграшу, результат якого не зарахований.

8.3.5.3. „Очко“ – зарахований результат закінченого розіграшу.

8.3.5.4. „Рука з ракеткою“ – рука, яка тримає ракетку.

8.3.5.5. „Вільна рука“ – рука, в якій гравець не тримає ракетку.

8.3.5.6. Гравець „б’є“ по кульці, якщо він торкається кульки своєю ракеткою, тримаючи її рукою, чи своєю рукою (з ракеткою) нижче зап’ястка.

8.3.5.7. Гравець „заважає“ кульці, якщо він чи що-небудь з того, що він носить, торкається кульки, коли кулька знаходиться над чи летить до ігрової поверхні і не перетинає кінцеву лінію, не торкнувшись його половини столу після останнього удару суперника.

8.3.5.8. „Подаючий“ – гравець, який повинен першим ударити по кульці в розіграші.

8.3.5.9. „Приймаючий“ – гравець, який повинен другим ударити по кульці в розіграші.

8.3.5.10. „Ведучий суддя“ – особа, призначена контролювати зустріч.



8.3.5.11. „Суддя-асистент“ – особа, призначена допомагати ведучому судді під час прийняття визначених рішень.

8.3.5.12. Поняття „гравець носить“ включає одяг гравця і прикраси, що він носив на початку розіграшу очка.

8.3.5.13. Кулька вважається тією, що пройшла „над чи навколо сітки“, якщо вона пролетіла над, нижче або зовні виступаючої частини комплекту сітки поза столом, або якщо при поверненні по кульцівдарили після того, як вона відскочила назад над сіткою і знаходилась на стороні суперника.

8.3.5.14. „Кінцеву лінію“ належить розглядати як таку, що продовжується невизначено довго в обох напрямках.

8.3.6. Правильна подача

8.3.6.1. На початку подачі кулька повинна вільно лежати на відкритій долоні нерухомої вільної руки.

8.3.6.2. Подаючий повинен підкинути кульку приблизно вертикально вгору, не даючи їй обертатися, щоб кулька піднялася не менше, ніж на 16 см, після того, як відірветься від долоні вільної руки, а потім опуститься, не торкнувшись чого-небудь до удару по ній.

8.3.6.3. Коли кулька падає, гравець, який подає, повинен ударити її так, щоб кулька торкнулася спочатку його половини столу, а потім, пролетівши над чи навколо комплекту сітки, торкнулася половини столу гравця, який приймає; в парних зустрічах кулька повинна послідовно торкнутись правої половини столу того, хто подає і того, хто приймає; як тільки кулька підкидається, вільна рука гравця, який подає, повинна бути прибрана з простору між тілом гравця, який подає, і сіткою.

8.3.6.4. Спочатку подачі і до удару його кулька повинна 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 кульку від того, хто приймає.

8.3.6.5. Гравець зобов'язаний подавати так, щоб ведучий суддя чи асистент судді могли бачити, що він подає відповідно до правил правильної подачі.



8.3.6.5.1. У випадку, якщо суддя вагається у правильності подачі, він може в першому випадку зустрічі об'явити перегравання та попередити гравця, який подає.

8.3.6.5.2. Будь-яка наступна подача цього гравця або його партнера по парі, що викликає сумнів у своїй правоті, приводить до присудження очка гравцю, який приймає.

8.3.6.5.3. За наявного порушення вимог правильної подачі попередження не виноситься; гравцю, який приймає, присуджується очко.

8.3.6.6. Як виняток, ведучий суддя може послабити вимоги до подачі, якщо він відмітить, що їх виконанню перешкоджає фізична вада гравця, який подає.

8.3.7. Правильне повернення

8.3.7.1. По поданій чи поверненій кульці треба вдарити так, щоб вона пролетіла над, нижче чи навколо комплекту сітки і торкнулася половини столу суперника одразу чи після торкання сітки.

8.3.8. Порядок гри

8.3.8.1. 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.

8.3.8.2. 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.

8.3.9. У грі

8.3.9.1. Кулька вважається у грі з моменту навмисного підкидання її з долоні вільної руки під час подачі до тих пір, поки вона після удару в ігрову поверхню столу не торкнеться чого-



небудь, крім комплексу сітки, ракетки, яка знаходиться в руці, чи руки з ракеткою нижче зап'ястка, або до того як розіграш закінчиться переграванням чи очком.

8.3.10. Перегравання

8.3.10.1. Розіграш переграється, якщо:

8.3.10.1.1. під час подачі кулька, пролітаючи над чи навколо комплексу сітки, торкнеться її (за умови, що у всіх інших відношеннях подача виконана правильно), а потім той, хто приймає або його партнер завадить кульці;

8.3.10.1.2. подача виконана, коли, на думку суддів, гравець, який приймає, чи пара не готові до прийому кульки за умови, що гравець, який приймає, чи його партнер не намагалися відбити кульку;

8.3.10.1.3. на думку ведучого судді, помилка під час виконання правильної подачі, правильного повернення або якої-небудь іншої вимоги правил гри відбулася всупереч волі гравця;

8.3.10.1.4. гра перервана ведучим суддею чи суддею-асистентом.

8.3.10.2. Гра може бути перервана:

8.3.10.2.1. щоб ввести правила прискорення гри;

8.3.10.2.2. якщо умови гри змінилися настільки, що, на думку ведучого судді чи судді-асистента, це могло вплинути на результат розіграшу;

8.3.10.2.3. для попередження гравця під час сумніву в правильності його подачі;

8.3.10.2.4. щоб попередити чи покарати гравця;

8.3.10.2.5. для виправлення помилки в чергуванні подачі, прийому чи зміни сторін.

8.3.11. Очко

8.3.11.1. Гравець виграє очко, якщо:

8.3.11.1.1. його супернику не вдалося правильно виконати подачу;

8.3.11.1.2. його супернику не вдалося правильно виконати повернення;

8.3.11.1.3. кулька, після удару її суперником, перелетить за кінцеву лінію, не торкнувшись ігрової поверхні;



8.3.11.1.4. його суперник завадив кульці;

8.3.11.1.5. його суперник б'є по кульці двічі підряд;

8.3.11.1.6. кулька торкнулася половини столу його суперника двічі підряд;

8.3.11.1.7. його суперник б'є по кульці стороною ракетки, поверхня якої не відповідає вимогам п. 3.4.;

8.3.11.1.8. його суперник чим-небудь зрушить ігрову поверхню, поки кулька у грі;

8.3.11.1.9. його суперник вільною рукою торкнеться ігрової поверхні, поки кулька у грі;

8.3.11.1.10. його суперник чи те, що він носить, торкнеться чим-небудь комплекту сітки, поки кулька у грі;

8.3.11.1.11. у парній зустрічі хто-небудь з суперників б'є по кульці не по черзі, яка встановлена першим, хто подає і першим, хто приймає;

8.3.11.1.12. під час дії правила прискорення гри його суперник (пара) подає, а він (його пара) виконає 13 правильних повернень;

8.3.11.1.13. його суперник під час зустрічі замінить ракетку без повідомлення.

8.3.12. Партія

8.3.12.1. 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).

8.3.13. Зустріч

8.3.13.1. 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).

8.3.13.2. Гра повинна бути безперервною протягом усієї зустрічі, але будь-який гравець має право на перерву до 1 хвилини між партіями зустрічі.



8.3.14. Вибір подачі, прийому, сторін

8.3.14.1. Право зробити вибір першому визначається жеребкуванням.

8.3.14.2. Гравець (пара), який виборов це право, може:

8.3.14.2.1. вибрати подачу або прийом першим; тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати сторону;

8.3.14.2.2. вибрати сторону; тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати подачу чи прийом першим.

8.3.14.3. В парних зустрічах у кожній партії пара, яка має право подавати першою, повинна вирішити, кому з гравців пари подавати першому:

8.3.14.3.1. в першій партії зустрічі після цього пара суперників повинна вирішити, кому з гравців пари приймати першим;

8.3.14.3.2. в наступних партіях цієї зустрічі перший, хто приймає, буде визначений вибором того, який подає, відповідно до п. 3.15.5.

8.3.15. Порядок подачі, прийому та зміни сторін

8.3.15.1. Після 2 зарахованих очок гравець (пара), який приймає, повинен стати тим, який подає, і т.д. до кінця партії чи до тих пір, поки кожний гравець (пара) не набере по 10 очок або, поки не буде введено правило прискорення гри.

8.3.15.2. В парних зустрічах:

8.3.15.2.1. першим, хто подає, повинен бути один з гравців пари, який має право подавати першим, а першим, хто приймає, – будь-хто з гравців пари суперників;

8.3.15.2.2. другим, хто подає, повинен бути гравець, який був першим, хто приймає, а другим, хто приймає, – партнер першого, хто подає;

8.3.15.2.3. третім, хто подає, повинен стати партнер першого, хто подає, а третім, хто приймає, – партнер першого, хто приймає;

8.3.15.2.4. четвертим, хто подає, повинен стати партнер першого, хто приймає, а четвертим, хто приймає, – перший, хто подає;

8.3.15.2.5. п'ятим, хто подає, повинен бути гравець, який подавав першим, а потім гравці повинні подавати в тій же послідовності до кінця партії.



8.3.15.3. 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.

8.3.15.4. Гравець (пара), який першим подавав у партії, повинен першим приймати в партії, наступній безпосередньо за цією.

8.3.15.5. В парній зустрічі кожної партії після першої, коли перший, хто подає, вже визначений, першим, хто приймає, повинен стати гравець, який подавав на нього в попередній партії.

8.3.15.6. В останній можливій партії парної зустрічі, якщо одна з пар набере 5 очок, пара, яка приймає, повинна змінити порядок прийому (розміщення).

8.3.15.7. Гравець (пара), який почав партію на одній стороні столу, наступну партію зустрічі повинен почати на іншій стороні.

8.3.15.8. В останній можливій партії зустрічі, якщо один з гравців (пар) набере 5 очок, гравці (пари) повинні помінятися сторонами.

8.3.16. Порушення порядку подачі, прийому та зміни сторін

8.3.16.1. Якщо гравці не обмінялися сторонами, коли їм потрібно було 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.

8.3.16.2. 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.

8.3.16.2.1. В парних зустрічах партія повинна бути продовжена за черговістю подач, визначеною парою, яка отримала право першою подавати в партії, в якій була виявлена помилка.

8.3.16.3. За будь-яких обставин очки, які були набрані до виявлення помилки, повинні бути зараховані.



8.3.17. Правило прискорення гри

8.3.17.1. 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 кульки за межі ігрового майданчика, з необхідністю витертися рушником, зі зміною сторін в завершальній партії, із заміною обладнання, в рахунок чистого ігрового часу не входять.

8.3.17.2. Якщо кулька знаходиться у грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру потрібно зупинити і продовжити подачею гравця, який подавав в перерваному розігравші.

8.3.17.3. Якщо кулька не була у грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру продовжують подачею гравця, який приймав кульку в попередньому розігравші.

8.3.17.4. Згодом кожен гравець (пара) повинен подавати почергово 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.

8.3.17.5. На цю зустріч призначають суддю-обліковця, який повинен в кожному розігравші негайно об'явити номер удару, виконаного гравцем (парою), який приймає, як тільки кульку було відбито, так, щоб об'явлений номер удару було чітко чути.

8.3.17.5.1. Після тринадцятого правильного повернення ведучий суддя повинен об'явити „Стоп“.

8.3.17.6. Якщо було введено правило прискорення гри, то воно діє аж до закінчення зустрічі.

8.4. Ігрові умови

8.4.1. Допустимо при висоті не менше 4 метрів проводити ігри з ігровим простором.

8.4.1.1. Довжиною 12 м і шириною 6 м – для республіканських змагань;

8.4.1.2. Довжиною 10,75 м і шириною 5 м – для обласних змагань;

8.4.1.3. Довжиною 8 м і шириною 4,5 м – для міських та районних змагань.



8.4.2. Кожний ігровий майданчик повинен бути загорожений однотонними бар'єрами темного кольору висотою 75 см.

8.4.2.1. Бар'єр являє собою, як правило, каркас прямокутної форми з легких металевих трубок, обтягнутих тканиною чи м'яким пластиком; каркас не повинен мати гострих кутів; тканина чи пластик повинні щільно прилягати до підлоги. Бар'єри повинні бути стійкими, але легко падати, якщо штовхнути, для попередження травм гравців. Рекомендована довжина бар'єру – 1,5-2,3 м.

8.4.3. Освітлення ігрової поверхні повинно бути рівномірним і складати не менше 600 люкс; освітлення будь-якої іншої частини ігрового майданчика повинно бути не менше 400 люкс.

8.4.3.1. Якщо використовується декілька ігрових столів, рівень освітлення повинен бути однаковим на кожному з них.

8.4.4. Джерело світла повинно бути розташоване не нижче 4 метрів від рівня підлоги.

8.4.5. Задній план, в основному, повинен бути темним і не повинен мати яскравих джерел світла, у тому числі денного світла, що проходить крізь незашторені вікна.

8.4.6. Підлога не повинна бути ні світлопофарбованою, ні яскравоблискучою; поверхня її не повинна бути цегляною, бетонною або кам'яною, не повинна бути слизькою.

8.4.7. Температура в ігровому залі не повинна бути нижча, ніж +16°C.

8.5. Суддівська колегія

8.5.1. Склад суддівської колегії

8.5.1.1. До складу суддівської колегії входять:

8.5.1.1.1. головний суддя;

8.5.1.1.2. заступники головного судді;

8.5.1.1.3. головний секретар;

8.5.1.1.4. заступники головного секретаря;

8.5.1.1.5. судді - секретарі;

8.5.1.1.6. судді;

8.5.1.1.7. лікар;

8.5.1.1.8. комендант.



8.5.1.2. Змагання колективів фізичної культури може проводити суддівська колегія, яка складається з головного судді, головного секретаря та суддів.

8.5.1.3. Кожен суддя зобов'язаний мати іменний суддівський квиток, відповідний його суддівській категорії.

8.5.1.4. На міжнародних і республіканських змаганнях для суддів обов'язкова форма одягу: костюм, сорочка, краватка; колір костюма не повинен бути білим, яскравим; за температури в залі більше, ніж 22°C, за рішенням головного судді, суддям можна знаходитись без піджака.

8.5.2. Склад головної суддівської колегії

8.5.2.1. До складу головної суддівської колегії входять:

8.5.2.1.1. головний суддя;

8.5.2.1.2. заступники головного судді;

8.5.2.1.3. головний секретар.

8.5.2.2. Головну суддівську колегію призначає президіум колегії суддів і затверджує організація, яка проводить змагання з подання.

8.5.2.3. До складу головної суддівської колегії для республіканських змагань потрібно призначати:

8.5.2.3.1. не менше, ніж 2-х суддів міжнародної або національної категорії;

8.5.2.3.2. суддів першої категорії 50%.

8.5.3. Головний суддя

8.5.3.1. Для кожного змагання в цілому повинен бути призначений головний суддя, ім'я та місцезнаходження якого повинні бути відомі учасникам змагань.

8.5.3.2. Головний суддя відповідає за:

8.5.3.2.1. керівництво жеребкуванням;

8.5.3.2.2. складання розкладу зустрічей за часом і столами;

8.5.3.2.3. призначення офіційних осіб змагань;

8.5.3.2.4. рішення всіх питань, які торкаються „Правил“, включаючи правомірність ігрового одягу та ігрового обладнання;

8.5.3.2.5. рішення питання про те, чи можуть гравці бути одягнуті під час зустрічі у тренувальний костюм;



8.5.3.2.6. рішення про можливу зупинку гри у випадку гострої потреби;

8.5.3.2.7. рішення питання чи можуть гравці покинути ігровий майданчик під час зустрічі;

8.5.3.2.8. рішення питання про продовження відведеного часу розминки;

8.5.3.2.9. прийняття дисциплінарних заходів по відношенню неприпустимої поведінки учасників.

8.5.3.3. Якщо за узгодженням з Оргкомітетом змагань деякі обов'язки головного судді доручають іншим особам, конкретні обов'язки та місцезнаходження кожного з них повинні бути відомі учасникам змагань.

8.5.3.4. Головному судді чи його заступнику, призначеному для виконання обов'язків головного судді на час його відсутності, під час проведення змагань потрібно знаходитись в залі.

8.5.3.5. Якщо головний суддя впевниться, що доцільно замінити суддю або допоміжну особу зустрічі, він може це зробити в будь-який час, але не може змінити рішення, яке прийняте заміненою офіційною особою з питання, що входило до його компетенції.

8.5.3.6. Головний суддя може за власним розсудом дискваліфікувати гравця за вперту нечесну або образливу поведінку незалежно від того, отримав він подання від ведучого судді чи ні. Така дискваліфікація може розповсюдитися на зустріч, окремий вид програми або на змагання в цілому.

8.5.3.7. Головний суддя може дозволити зупинку гри, мінімально можливу за тривалістю, але ні за яких обставин більшу за 10 хвилин, якщо гравець в результаті випадковості тимчасово не здатен грати за умови, що зупинка гри не виявиться надмірно несприятливою для суперника (пари).

8.5.3.8. Головний суддя може дозволити гравцям за винятком залишити ігровий майданчик протягом зустрічі.

8.5.3.9. Головний суддя зобов'язаний:

8.5.3.9.1. здійснювати контроль за підготовкою місця змагань, обладнання приміщень для роботи суддівської колегії та місця для обслуговування учасників;

8.5.3.9.2. доповісти в разі неготовності місця змагань або несприятливих умов їх проведення представнику організації, що проводить змагання;



8.5.3.9.3. розподіляти обов'язки між суддями;

8.5.3.9.4. керувати роботою суддівської колегії;

8.5.3.9.5. встановити порядок організованого виходу учасників для зустрічі і оголошення зустрічей суддями;

8.5.3.9.6. забезпечити учасників, глядачів і представників преси інформацією про хід змагань та їх результати;

8.5.3.9.7. затвердити результати підсумків змагань, надати звітність в організацію, яка проводить змагання, та дати оцінку роботі суддів.

8.5.3.10. Розпорядження головного судді обов'язкові для всього складу суддівської колегії, представників (тренерів) і учасників.

8.5.3.11. Гравці знаходяться під юрисдикцією головного судді від часу прибуття на місце проведення змагань та до моменту, коли вони його покинуть.

8.5.3.12. Визначення пунктів *прпису* для міжнародних змагань, які не мають відношення до даних конкретних змагань, є правом головного судді цих змагань.

8.5.4. Заступники головного судді

8.5.4.1. Заступники головного судді відповідають за проведення змагань на доручених їм ділянках (з суддівства, з роботи в залі, з церемонії нагородження, з інформації, з розкладу, з диспетчерської роботи та ін.).

8.5.5. Головний секретар

8.5.5.1. Головний секретар зобов'язаний:

8.5.5.1.1. перевірити правильність заявок;

8.5.5.1.2. забезпечити проведення жеребкування;

8.5.5.1.3. скласти та довести до відома учасників та представників (тренерів) розклад зустрічей, затверджений головним суддею;

8.5.5.1.4. вести протоколи засідань головної суддівської колегії;

8.5.5.1.5. оформлювати розпорядження та рішення головної суддівської колегії;

8.5.5.1.6. приймати протести та доповідати про них головному судді;



8.5.5.1.7. оформлювати протоколи та всю технічну документацію змагань за затвердженою формою;

8.5.5.1.8. забезпечувати своєчасне внесення результатів зустрічей в інформаційні матеріали про хід змагань;

8.5.5.1.9. забезпечити внесення результатів зустрічей в особисті картки і класифікаційні квитки учасників (за їх проханням);

8.5.5.1.10. підготувати звіт головної суддівської колегії про змагання за затвердженою формою;

8.5.5.1.11. керувати роботою підлеглих йому суддів - секретарів.

8.5.6. Заступники головного секретаря

8.5.6.1. Заступники головного секретаря відповідають за своєчасне оформлення поточної документації на доручених їм ділянках.

8.1.7. Суддя – секретар

8.5.7.1. Суддя-секретар працює під керівництвом головного секретаря.

8.5.7.2. Суддя-секретар веде оформлення протоколів особистих і командних змагань безпосередньо в ігровому залі під час змагань на дорученій йому ділянці, а також оформлює іншу необхідну документацію.

8.5.7.3. В командних змаганнях не пізніше, ніж за 30 хвилин до початку кожної зустрічі суддя-секретар разом з капітанами (представниками) команд жеребкуванням визначає право вибору розміщення гравців, наприклад, на А, В, С або Х, Y, Z.

8.5.7.3.1. Якщо не прибув в зазначений термін капітан (представник) однієї команди, право вибору розміщення надають капітану (представнику), який прибув вчасно, а для другої команди суддя-секретар визначає розміщення за її заявкою.

8.5.7.3.2. Якщо в зазначений термін (п. 5.7.3) не прибули обидва капітани (представники), суддя-секретар самостійно визначає розміщення за їх заявками.



8.5.8. Ведучий суддя

8.5.8.1. „Ведучий суддя“ – особа, призначена контролювати зустріч.

8.5.8.2. Ведучого суддю призначають на всі види змагань для проведення кожної окремої зустрічі.

8.5.8.3. Вік ведучих суддів на республіканських змаганнях повинен бути:

8.5.8.3.1. не менше, ніж 16 років – у змаганнях молодшої та середньої юнацьких груп;

8.5.8.3.2. не менше, ніж 18 років – у змаганнях старших вікових груп.

8.5.8.4. Рішення ведучого судді з розіграшу очка є остаточним.

8.5.8.5. Ведучий суддя зобов'язаний сидіти чи стояти в 2-3 метрах від столу по лінії сітки і тільки він уповноважений:

8.5.8.5.1. визначати прийнятність обладнання та ігрових умов і доповідати про відхилення головному судді;

8.5.8.5.2. вибирати кульку навмання, якщо гравці не можуть досягнути згоди при виборі кульки;

8.5.8.5.3. перевіряти ракетки перед зустріччю та стежити за їхньою заміною під час гри;

8.5.8.5.4. визначати з гравцями до виходу до столу – хто і з якого боку буде подавати;

8.5.8.5.5. виводити гравців і суддів для зустрічі;

8.5.8.5.6. стежити за станом одягу гравців до початку і під час зустрічі;

8.5.8.5.7. не допускати гравця до зустрічі без дозволу головного судді, якщо одяг гравця не відповідає „Правилам“;

8.5.8.5.8. пропонувати гравцю привести одяг в порядок, якщо він втратив охайний вигляд у ході змагань;

8.5.8.5.9. вести рахунок партій зустрічі, відмічати їх результати в протоколі;

8.5.8.5.10. контролювати порядок зміни сторін, а в парних зустрічах також правильність зміни розташування гравців, проводячи опитування учасників за кожної зміни сторін;



8.5.8.5.11. замінювати ушкоджену під час зустрічі кульку, після чого гравці мають право зробити 1-2 тренувальних розіграшів; витрачений на це час в рахунок часу гри не входить;

8.5.8.5.12. визначати на свій розсуд, чи вплинуло ушкодження кульки на розіграш;

8.5.8.5.13. стежити за перешкодами в грі, переграючи розіграш на свій розсуд;

8.5.8.5.14. зупиняти гру, якщо побачить непередбачені обставини, які можуть вплинути на розіграш;

8.5.8.5.15. контролювати порядок подач, прийомів, зміни сторін та усувати будь-які помилки;

8.5.8.5.16. визначати, чи закінчений розіграш очком чи переграванням за виключенням тих випадків, коли і суддя-асистент має рівні з ним права;

8.5.8.5.17. оголошувати рахунок одразу після виходу кульки з гри на закінчення розіграшу або, коли це стане можливим, враховуючи оплески або інший гамір, через вину яких оголошений рахунок може бути не почутий;

8.5.8.5.18. під час оголошення рахунку протягом партії спочатку оголосити число очок, набране гравцем (парою), якому належить подавати в наступному розіграші, а потім кількість очок, набраних суперником;

8.5.8.5.19. на початку партії чи перед кожною зміною того, хто подає, оголошувати одразу прізвище наступного гравця, який подає;

8.5.8.5.20. на закінчення партії назвати переможця (пару) та кількість очок, набрану переможцем і переможеним.

8.5.8.6. Якщо розіграш переграється, ведучому судді рекомендується повторити попередній рахунок до початку наступного розіграшу, показуючи тим самим, що очко не було зараховане.

8.5.8.7. В доповнення до оголошення рахунку ведучий суддя може використати жест рукою, який підтверджує його рішення:

8.5.8.7.1. коли очко зараховане, ведучий суддя може підняти руку, ближчу до гравця (пари), що виграв очко, до рівня плеча;

8.5.8.7.2. на початку партії чи під час зміни подачі ведучий суддя може вказати рукою в напрямку гравця (пари), якому належить подавати;



8.5.8.7.3. якщо з якої-небудь причини розіграш переграється, він може підняти руку над головою, щоб показати, що розіграш призупинено.

8.5.8.8. Заміна ракетки під час зустрічі без оголошення вважається дисциплінарним порушенням, яке приведе до штрафного очка, а гравець, який повторив таке порушення, повинен бути дискваліфікований головним суддею.

8.5.8.9. Рахунок потрібно демонструвати на механічних або електронних показниках, які повинні бути чітко видно гравцям та глядачам.

8.5.8.10. Ведучий суддя повинен вводити правило прискорення гри після закінчення визначеного часу.

8.5.8.11. Після отримання вимоги про тайм-аут ведучий суддя повинен показати білу картку, потім він повинен покласти цю картку на половину стола гравця (пари), який вимагав тайм-аут.

Біла картка повинна бути прибрана і гра продовжена за 1 хвилину або тільки-но гравець, який вимагав тайм-аут, готовий до продовження гри, якщо це відбувається впродовж 1 хвилини.

8.5.8.12. Якщо зустріч неможливо розпочати чи продовжити через те, що гравці не можуть дійти згоди у виборі кульки, вибір повинен бути зроблений ведучим суддею, а гравець, який відмовився прийняти це рішення, може бути дискваліфікований головним суддею.

8.5.8.13. Якщо є намагання давати пораду раніше, ніж в зазначений час або іншим способом впливати на хід гри, ведучий суддя повинен попередити радника, що будь-яка наступна спроба призведе до випроводження радника за межі ігрової зони.

8.5.8.14. Ведучий суддя повинен показати жовту картку, якщо він робить офіційне попередження раднику – порушнику правил, а червону, якщо він випроводжує радника за межі ігрової зони.

8.5.8.15. Ведучий суддя може при першому сумніві у правильності подачі перервати гру і попередити гравця, який подає, без присудження очка.

8.5.8.16. У будь-якому наступному у цій зустрічі ваганні у правильності подачі того ж гравця з тої чи іншої причини гравець програє очко; в парній зустрічі, якщо один з гравців пари попереджений за сумнівність його подачі, ніяких подальших попереджень цій парі в цій зустрічі не дається, і при будь-якій



наступній сумнівній подачі будь-якого гравця цієї пари очко присуджується суперникам.

8.5.8.17. Якщо ведучий суддя вважає, що поведінка гравця на ігровому майданчику не вкладається в прийнятні норми, він повинен попередити гравця про необхідність терміново припинити вести себе подібним чином і попередити, що при повторенні подібного, гравець накличе на себе штрафні санкції.

8.5.8.18. Ведучий суддя повинен показати жовту картку, коли він робить гравцю офіційне попередження, а головний суддя повинен показати червону картку, коли дискваліфікує його.

8.5.8.19. Якщо попереджений гравець продовжує вести себе некоректно або зухвало, ведучий суддя може, якщо причина достатньо серйозна, зупинити гру і доповісти терміново головному судді для прийняття по відношенню до порушника відповідних рішень; за менш серйозні вчинки ведучий суддя може спочатку застосувати наступні штрафні санкції:

8.5.8.19.1. якщо попереджений гравець здійснює друге порушення в тій самій особистій чи командній зустрічі, суддя присуджує його супернику 1 очко, а при наступному порушенні – 2 очки, кожного разу піднімаючи при цьому жовту та червону картки разом.

8.5.8.20. Попередження або покарання, отримані будь-яким гравцем пари, розповсюджується на всю пару, але не на порушника, в наступній одиночній зустрічі тієї ж командної зустрічі; на початку парної зустрічі пара повинна вважатися спочатку попередженою або бути покараною через одного з гравців, який отримав попередження чи покарання в тому ж командному матчі.

8.5.8.21. В індивідуальній (парній) зустрічі, якщо гравець після закінчення партії поведе себе некоректно, і, якщо він в цій зустрічі вже отримав попередження (жовту картку), тоді ведучий суддя повинен показати йому жовту та червону картки; наступна партія цієї зустрічі повинна початись за рахунку 1:0 на користь суперника. Це правило діє протягом всієї командної зустрічі.

8.5.8.22. Тип поведінки гравця, за який можуть бути накладені стягнення, включає в себе навмисне заподіяння шкоди обладнанню, таке як пошкодження кульки або удари ракеткою по столу, зайві вигуки або непристойні висловлювання, зволікання часу (перерви між партіями більші за 1 хвилину), навмисне вибивання кульки за



межі ігрового майданчика і нехтування правилами, які забороняють радитися під час гри.

8.5.8.23. Не дозволяти зупинок гри через знесилення гравця незалежно від того, був такий стан до початку зустрічі чи він став наслідком звичайного напруження гри; нездатність грати через судому чи перевтому, викликана поточним станом гравця чи характером ходу гри, не є основою для непередбаченої зупинки гри; зупинка гри може бути дозволена тільки, якщо нездатність грати є результатом нещасного випадку, наприклад, як травма, викликана падінням.

8.5.8.24. У тому випадку, якщо в кого-небудь в ігровій зоні почалася кровотеча, гра повинна бути терміново зупинена і може бути поновлена тільки після надання даній особі необхідної медичної допомоги і видалення з ігрової зони всіх слідів крові.

8.5.8.25. Гравці знаходяться під юрисдикцією ведучого судді з часу прибуття на ігровий майданчик і до часу, коли його покинуть.

8.5.8.26. Якщо не призначений суддя-асистент, ведучий суддя повинен виконувати і його обов'язки.

8.5.9. Суддя-асистент

8.5.9.1. На розсуд головного судді може бути призначений суддя-асистент; суддя-асистент може діяти як обліковець ударів під час вводу в дію правила прискорення гри.

8.5.9.2. Суддя-асистент повинен сидіти навпроти ведучого судді по лінії сітки і тільки він повноважний:

8.5.9.2.1. контролювати час розминки до початку зустрічі, гри протягом партії і дозволених перерв, якщо за домовленістю цих функцій не прийняв на себе ведучий суддя;

8.5.9.2.2. вмикати годинника негайно, як тільки кулька вперше вводиться в гру в кожній партії; зупиняти годинника під час перерв у грі; перерви в грі можуть бути пов'язані з вильотом кульки за межі ігрового майданчика, необхідністю витертися рушником, зміною сторін або заміною ушкодженого обладнання;

8.5.9.2.3. вирішувати, чи торкнулася кулька ігрової поверхні, найближчої до нього.



8.5.9.3. Як ведучий суддя, так і суддя-асистент можуть вирішувати:

- 8.5.9.3.1. що подача виконана неправильно;
- 8.5.9.3.2. що кулька під час подачі, виконаної за всіма правилами, торкнулася комплекту сітки, пролітаючи над нею;
- 8.5.9.3.3. що умови змінилися настільки, що це могло вплинути на результат розіграшу;
- 8.5.9.3.4. що гравець перешкодив кульці.
- 8.5.9.4. Рішення, яке прийняв ведучий суддя чи суддя-асистент, не може бути скасовано іншими офіційними особами.

8.5.10. Лікар змагань

- 8.5.10.1. Лікар змагань зобов'язаний:
 - 8.5.10.1.1. перевірити наявність в заявках учасників візи лікаря про допуск до змагань;
 - 8.5.10.1.2. контролювати відповідність стану місць проведення змагань, розміщення гравців та суддів, затверджених на поточний період санітарно-гігієнічним вимогам;
 - 8.5.10.1.3. надавати медичну допомогу під час травм та хвороб і робити висновок про змогу учасника (з медичної точки зору) продовжувати змагання.

8.5.11. Комендант змагань

- 8.5.11.1. Комендант змагань підпорядковується головному судді і відповідає за:
 - 8.5.11.1.1. своєчасну підготовку та художнє оформлення місць змагань;
 - 8.5.11.1.2. підготовку приміщень для обслуговування учасників і роботи суддівської колегії;
 - 8.5.11.1.3. прийом учасників та глядачів;
 - 8.5.11.1.4. порядок під час змагань.
- 8.5.11.2. Комендант змагань забезпечує:
 - 8.5.11.2.1. ігрові майданчики відповідним обладнанням та інвентарем;
 - 8.5.11.2.2. радіофікацію місць змагань;



8.5.11.2.3. ігровий зал світловим табло (де це можливо) та інформаційними щитами;

8.5.11.2.4. технічну підготовку церемонії нагородження переможців і призерів змагань.

8.6. Змагання

8.6.1. Положення про змагання

8.6.1.1. Мета та завдання змагань.

8.6.1.2. Організація, яка проводить змагання.

8.6.1.3. Вид змагань.

8.6.1.4. Терміни проведення.

8.6.1.5. Місце проведення.

8.6.1.6. Програма змагань.

8.6.1.7. Кого допускають до змагань, і, які встановлені обмеження для участі.

8.6.1.8. Система проведення змагань.

8.6.1.9. Кількість партій в одиночних зустрічах змагань.

8.6.1.10. Суддівська колегія, якій доручено проведення змагань.

8.6.1.11. Термін подачі заявок:

8.6.1.11.1. попередніх;

8.6.1.11.2. кінцевих.

8.6.1.12. Місце та дата проведення жеребкування.

8.6.1.13. Матеріальні умови участі у змаганнях.

8.6.1.14. Види нагороджень.

8.6.1.15. Тип/марка ігрових столів, кульок, іншого обладнання.

8.6.1.16. Перелік звітної документації.

8.6.1.17. Положення про командні змагання повинно додатково передбачати:

8.6.1.17.1. команди яких спортивних організацій допущені до участі;

8.6.1.17.2. проведення змагань за однією групою команд або з декількох, і, за якими ознаками команди відносять до тієї чи іншої групи;

8.6.1.17.3. чи припустима участь декількох команд від однієї спортивної організації.



8.6.2. Підготовка до проведення змагань

8.6.2.1. Головна суддівська колегія повинна отримати необхідні матеріали та документи в організації, яка проводить змагання:

8.6.2.1.1. „Положення про змагання“;

8.6.2.1.2. кошторис витрат;

8.6.2.1.3. медалі, призи, грамоти, дипломи;

8.6.2.1.3.1. кількість медалей, призів, грамот, дипломів визначають на підставі „Положення про змагання“;

8.6.2.1.4. кульки:

8.6.2.1.4.1. кількість кульок визначають з розрахунку однакулька на одну зустріч з п'яти партій;

8.6.2.1.5. бланки звітності головної суддівської колегії (2 екземпляри);

8.6.2.1.6. діючий на поточний період „Рейтинг“;

8.6.2.1.7. гарантійний лист на оренду залу.

8.6.2.2. Підготувати та затвердити:

8.6.2.2.1. склад організаційного комітету;

8.6.2.2.2. шеф-організацію.

8.6.2.3. Забезпечити учасників, представників, тренерів і суддів:

8.6.2.3.1. зустрічами на вокзалах, в аеропорту, на пристанях;

8.6.2.3.2. упорядкованим житлом;

8.6.2.3.3. транспортом між місцями проживання, харчування і спортзалом.

8.6.2.4. Організувати необхідну інформацію глядачам:

8.6.2.4.1. підготовкою та випуском афіш, плакатів та іншої реклами;

8.6.2.4.2. показом змагань по телебаченню;

8.6.2.4.3. запрошенням представників преси, кіно- і фотокореспондентів.

8.6.2.5. Розробити порядок відкриття та закриття змагань.

8.6.2.6. Підготувати під час проведення міжнародних змагань:

8.6.2.6.1. виконання державних гімнів країн-учасниць;

8.6.2.6.2. державні прапори країн-учасниць;

8.6.2.6.3. щогли для підняття прапорів змагань та прапорів на честь переможців та призерів змагань;

8.6.2.6.4. виступ членів Оргкомітету;



8.6.2.6.5. план культурної програми для спортсменів, тренерів і суддів на вільний від ігор час.

8.6.2.7. Організувати випуск:

8.6.2.7.1. програми змагань;

8.6.2.7.2. запрошень;

8.6.2.7.3. перепусток;

8.6.2.7.4. значків;

8.6.2.7.5. пам'ятних медалей;

8.6.2.7.6. вимпелів;

8.6.2.7.7. іншої атрибутики;

8.6.2.7.8. оперативної інформації про початок, хід і завершення змагань (для учасників, тренерів, суддів та глядачів).

8.6.2.8. Підготовка місць змагань, обладнання, інвентарю:

8.6.2.8.1. перевірити відповідність ігрового обладнання, інвентарю, ігрових майданчиків, підлог і підмостків, де буде встановлене це обладнання;

8.6.2.8.2. перевірити присутність суддів;

8.6.2.8.3. перевірити комплектність обладнання та інвентарю:

8.6.2.8.3.1. ігрових столів;

8.6.2.8.3.1.1. необхідну кількість ігрових столів визначають з розрахунку:

8.6.2.8.3.1.1.1. календарної кількості днів, відведених на проведення змагань;

8.6.2.8.3.1.1.2. загальної кількості зустрічей у змаганнях;

8.6.2.8.3.1.1.3. кількості ігрових годин за один ігровий день;

8.6.2.8.3.1.1.4. тривалості однієї зустрічі, яку з розрахунку приймають:

8.6.2.8.3.1.1.4.1. 15 хвилин для зустрічі з трьох партій;

8.6.2.8.3.1.1.4.2. 25 хвилин для зустрічі з п'яти партій;

8.6.2.8.3.1.1.4.3. 35 хвилин для зустрічі з семи партій;

8.6.2.8.3.2. комплектів сіток;

8.6.2.8.3.3. столів для суддів;

8.6.2.8.3.4. стільців для суддів;

8.6.2.8.3.5. підставок для рушників;

8.6.2.8.3.6. секундомірів;

8.6.2.8.3.7. захисних штор на вікна (за необхідністю);

8.6.2.8.3.8. люксметра для виміру освітлення.

8.6.2.9. Підготувати приміщення:



- 8.6.2.9.1. роздягалень, кімнат відпочинку, душових:
 - 8.6.2.9.1.1. для спортсменів;
 - 8.6.2.9.1.2. для спортсменок;
 - 8.6.2.9.2. Роздягалень і кімнат відпочинку:
 - 8.6.2.9.2.1. для тренерів;
 - 8.6.2.9.2.2. для суддів;
 - 8.6.2.9.3. для роботи головного судді;
 - 8.6.2.9.4. для роботи головного секретаря;
 - 8.6.2.9.5. для роботи секретаріату;
 - 8.6.2.9.6. для спільних засідань головної суддівської колегії з представниками (тренерами) команд, зборів спортсменів, семінарів суддів, тренерських конференцій або нарад і т.ін.;
 - 8.6.2.9.7. прес-центру;
 - 8.6.2.9.8. кабінету лікаря та медсестри.
- 8.6.2.10. Встановити в ігровому залі:
 - 8.6.2.10.1. стіл головної суддівської колегії, на якому розмістити табличку „Головна суддівська колегія“;
 - 8.6.2.10.2. стіл лікаря (медсестри) з табличкою „Лікар“.
- 8.6.2.11. Організувати оперативну інформацію учасників змагань та глядачів, для чого:
 - 8.6.2.11.1. радіофікувати ігровий зал та допоміжні приміщення спорткомплексу;
 - 8.6.2.11.2. розмістити в фойє чи в ігровому залі інформаційні щити з таблицями ходу змагань, розкладом, „Рейтингом“;
 - 8.6.2.11.3. встановити у відповідному місці щити для фотовітрин і газет, які б висвітлювали змагання.
- 8.6.2.12. Забезпечити чергування аварійних служб:
 - 8.6.2.12.1. з електрозабезпечення;
 - 8.6.2.12.2. з опалення та водозабезпечення;
 - 8.6.2.12.3. з вентиляції та кондиціювання повітря;
 - 8.6.2.12.4. зі зв'язку;
 - 8.6.2.12.5. з протипожежної безпеки;
 - 8.6.2.12.6. з вантажно-розвантажувальних робіт і т.ін.
- 8.6.2.13. Підготовка суддівської колегії.
 - 8.6.2.13.1. Склад суддівської колегії визначають, виходячи з рангу змагань, кількості столів і запланованої тривалості змагань:
 - 8.6.2.13.1.1. один заступник головного судді в залі на шість столів;



8.6.2.13.1.2. один заступник головного секретаря на шість столів;

8.6.2.13.1.3. один суддя-секретар на три столи;

8.6.2.13.1.4. три судді на один стіл.

8.6.2.14. Під час проведення змагань в дві зміни (вранці та ввечері) або тривалістю зміни більше, ніж п'ять годин кількість суддів, зазначена в п. 6.2.13.1, повинна бути подвоєна.

8.6.2.15. Для забезпечення роботи суддівської колегії потрібно напередодні змагань:

8.6.2.15.1. провести семінар суддів;

8.6.2.15.2. провести практичні заняття суддів щодо роботи з обліковцями, яких буде задіяно;

8.6.2.15.3. спланувати роботу суддівських бригад;

8.6.2.15.4. підготувати матеріали, обладнання та приладдя для роботи секретаріату.

8.6.3. Документація

8.6.3.1. Заявки:

8.6.3.1.1. на участь у змаганнях;

8.6.3.1.2. складу для командної зустрічі.

8.6.3.2. Протоколи зустрічей:

8.6.3.2.1. поодинці;

8.6.3.2.2. парних;

8.6.3.2.3. збірні особистих змагань.

8.6.3.3. Протоколи командних зустрічей.

8.6.3.4. Таблиці змагань:

6.3.4.1. по способу з вибуванням;

8.6.3.4.2. по коловому способу.

8.6.3.5. Розклад зустрічей.

8.6.3.6. Підсумки особистих змагань.

8.6.3.7. Підсумки командних змагань.

8.6.3.8. Звіт головної суддівської колегії (див. додаток 6).

8.6.4. Проведення змагань

8.6.4.1. По способу з вибуванням:

8.6.4.1.1. За цим способом проводять змагання у всіх видах,



тобто учасниками змагань вважаються: команди, учасники одиночних зустрічей (чоловічих, жіночих) і пари (будь-які).

8.6.4.1.2. Кожен учасник вибуває зі змагання після поразки.

8.6.4.1.3. Переможцем змагання стає учасник, який не програв жодної зустрічі.

8.6.4.2. Для жеребкування в республіканських змаганнях потрібно використати класифікаційну систему – „Рейтинг“ ФНТУ.

8.6.4.3. Жеребкування з вибуванням.

8.6.4.3.1. Гравці повинні бути розподілені, наскільки це можливо, рівномірно між половинами, четвертинами, восьмими, шістнадцятими частинами сітки.

8.6.4.4. Розсіювання по класифікації.

8.6.4.4.1. Гравці з найвищими по класифікації номерами, які заявлені для участі у даному виді змагань, повинні бути розсіяні так, щоб вони не могли зустрітися до заключних турів змагання.

8.6.4.4.2. 1-й за класифікацією заявлений учасник повинен бути розміщений на верх верхньої половини сітки, а 2-й за класифікацією – вниз нижньої половини сітки; всі інші учасники повинні бути розподілені жеребкуванням на визначені місця сітки:

8.6.4.4.2.1. 3-й та 4-й за класифікацією учасники повинні бути розподілені жеребкуванням між низом верхньої половини сітки і верхом нижньої її половини;

8.6.4.4.2.2. з 5-го по 8-й за класифікацією учасники повинні бути розподілені жеребкуванням між нижніми місцями непарних номерів четвертин сітки і верхніми місцями парних номерів її четвертин;

8.6.4.4.2.3. з 9-го по 16-й за класифікацією учасники повинні бути розподілені жеребкуванням між нижніми місцями непарних номерів восьмих частин сітки і верхніми місцями парних номерів її восьмих частин;

8.6.4.4.2.4. з 17-го по 32-й за класифікацією учасник повинні бути розподілені жеребкуванням між нижніми місцями непарних номерів шістнадцятих частин сітки і верхніми місцями парних номерів її шістнадцятих частин.

8.6.4.5. У кваліфікованих змаганнях учасники однієї і тієї ж організації (місто, клуб і т.ін.) чисельністю до кількості кваліфікаційних груп повинні бути розпорошені жеребкуванням до різних груп.



8.6.4.6. Сітка, одного разу заповнена, не підлягає зміні, за виключенням, коли необхідно:

8.6.4.6.1. виправити помилку і явні непорозуміння, які пов'язані з поданням і прийомом заявок;

8.6.4.6.2. виправити серйозну невідповідність, як передбачено в п.6.4.11;

8.6.4.6.3. включити додатково гравців або пари, як передбачено в п.6.4.12.

8.6.4.7. Ніякі зміни, за виключенням необхідних викреслень, не можуть бути зроблені в сітці після того, як в даному виді змагань почалися зустрічі; з метою виконання цього припису кваліфікаційні змагання можуть бути розглянуті як окремий вид змагань.

8.6.4.8. Жоден гравець не може бути викреслений з сітки без його згоди за винятком випадків його дискваліфікації головним суддею.

8.6.4.9. Ніякі зміни не можуть бути зроблені в складі пари, якщо обидва гравці присутні і в змозі грати; підставою для змін можуть служити тільки травма, хвороба або відсутність одного з гравців.

8.6.4.10. Жоден з учасників не може бути переміщений з одного місця сітки на інше, за винятком випадків, коли необхідно усунути великий дисбаланс учасників змагань в окремих частинах сітки; повторне жеребкування повинно бути проведене відповідно з початковою процедурою.

8.6.4.11. У виняткових випадках, коли дисбаланс є наслідком відсутності декількох сіяних учасників з цієї частини сітки, а повне повторне жеребкування недоцільне, решта учасників, які належать до розпорошення, можуть бути переномеровані в порядку класифікації і повторного жеребкування розподілені по можливості на сіяні місця, залишаючи решту місць сітки незмінними.

8.6.4.12. Гравець (пара), який не включений до сітки, може бути добавлений туди пізніше на розсуд Оргкомітету і за згодою з головним суддею відповідно до нижченаведеного порядку:

8.6.4.12.1. якщо число додаткових учасників більше, ніж число вакансій в сіяних місцях, ці учасники згідно з кваліфікацією повинні бути розподілені жеребкуванням на початку серед вільних сіяних місць, поява яких обумовлена відсутністю або дискваліфікацією будь-яких гравців, а потім серед вільних місць.



8.6.4.13. Спосіб з вибуванням того, хто програв, може бути застосований також:

8.6.4.13.1. з розіграшем всіх місць;

8.6.4.13.2. з вибуванням після двох поразок і розіграшем всіх місць (див. додаток);

8.6.4.14. Коловий спосіб.

8.6.4.14.1. У змаганнях по коловому способу кожен член групи повинен грати з кожним другим членом даної групи; під час підрахунку результатів за перемогу присуджують 2 очки, за поразку в зіграній зустрічі – 1 очко і жодного очка, коли учасник не з'явився або не дограв зустріч.

8.6.4.14.1.1. Розподілення місць повинно бути визначено підрахунком набраних очок ; якщо два або більше членів групи набрали однакове число очок, їх відносні позиції повинні бути визначені відношенням між числом перемог і поразок, спочатку в командних зустрічах, а потім в індивідуальних зустрічах, потім в партіях і, насамкінець, очків в партіях до тих пір, поки не буде виявлено порядок розподілу місць; при цьому в розрахунок приймаються зустрічі між тими учасниками даного змагання, які мають однакову кількість очок.

8.6.4.14.1.2. Якщо на будь-якому закінченому етапі обчислення місцезнаходження члена групи може бути однозначно визначено по відношенню до інших, результати зустрічей, в яких даний член групи брав участь, повинні бути виключені з будь-яких подальших обрахувань.

8.6.4.14.1.3. Якщо член групи виключений з числа претендентів, місця решти членів групи повинні бути визначені переглядом відношень перемог і поразок відповідно до методики п. 6.4.14.1.1.

8.6.4.14.1.4. Не в змозі виявити місця учасників за допомогою процедури 6.4.14.1.1.–6.4.14.1.3. підсумкове розподілення місць визначає головний суддя відносно вибраного ним методу.

8.6.4.15. Визначення черговості зустрічей проводять згідно з таблицями для змагань по коловому способу (див. додатки 7, 8).

8.6.4.15.1. Під час жеребкування для змагань по коловому способу беруть до уваги наступне:

8.6.4.15.1.1. сильніші учасники (за рейтингом, класифікацією) не повинні зустрічатися між собою до заключних кіл ігор;



8.6.4.15.1.2. учасники, які представляють одну асоціацію (місто, спортивну організацію і т.ін.), повинні зустрічатися між собою по можливості в перших колах;

8.6.4.15.1.3. якщо виконанню умови п. 6.4.15.1.1 перешкоджає умова п. 6.4.15.1.2, то пріоритет віддають останньому.

8.6.4.16. Змішаний спосіб.

8.6.4.16.1. По цьому способу проводять змагання, в яких грають або команди, або учасники (чоловічих або жіночих) змагань.

8.6.4.16.2. Змагання проводять в два або декілька етапів, наприклад, поєднуючи:

8.6.4.16.2.1. коловий спосіб на попередньому етапі з фінальним, також по коловому способу;

8.6.4.16.2.2. спосіб з вибуванням після двох поразок на попередньому етапі з фінальним етапом по коловому способу.

8.6.4.17. Вибір способу проведення змагань визначають „Положенням про змагання“.

8.6.4.18. Якщо будь-які питання про спосіб проведення змагань не визначені „Положенням про змагання“, їх рішення покладають на головного суддю.

8.6.4.19. В особистих змаганнях не можна вимагати від гравця грати без його згоди більше 5 зустрічей на більшість з 5 партій за 4-годинний період або більше 3 зустрічей на більшість з 7 партій за 5 годин або більше 7 зустрічей – з 7 партій на день за виключенням гострої потреби, коли відмова грати може бути відхилена головною суддівською колегією змагань.

8.6.4.20. Командні змагання.

8.6.4.20.1. Системи командних змагань.

8.6.4.20.1.1. система чемпіонату світу:

8.6.4.20.1.1.1. команда складається з 3 гравців;

8.6.4.20.1.2. порядок гри: А-Х, В-У, С-З, А-У, В-Х;

8.6.4.20.1.2. система Кубка Свейтлінга:

8.6.4.20.1.2.1. командаскладається з 3 гравців;

8.6.4.20.1.2.2. порядок гри: А-Х, В-У, С-З, В-Х, А-З, С-У, В-З, С-Х, А-У;

8.6.4.20.1.3. система Кубка Корбільона:

8.6.4.20.1.3.1. команда складається з 2, 3 або 4 гравців;

8.6.4.20.1.3.2. порядок гри: А-Х, В-У, пара А-У, В-Х;

8.6.4.20.1.4. бразильсько-французька система:



8.6.4.20.1.4.1. команда складається з 3, 4 або 5 гравців;

8.6.4.20.1.4.2. порядок гри: А-У, В-Х, С-З, пара А-Х, С-У, В-З.

8.6.4.20.2. Проведення командної зустрічі:

8.6.4.20.2.1. Перед початком командної зустрічі право вибору А, В, С або Х, У, З вирішується жеребкуванням, після чого капітани повинні назвати свої команди головному судді або його представнику, записавши прізвище кожного гравця на відповідну букву.

8.6.4.20.2.2. Склад пар для парної зустрічі називати до закінчення попередніх одиночних зустрічей не потрібно.

8.6.4.20.2.3. Всі зустрічі граються на більшість з 3 або 5 партій.

8.6.4.20.2.4. Командна зустріч закінчується, коли одна з команд виграє більшість з можливих зустрічей.

8.6.4.20.2.5. В командних змаганнях команду не потрібно зобов'язувати грати більше трьох зустрічей на день без згоди капітана; у винятковому випадку відмова команди може бути відхилена головною суддівською колегією.

8.6.4.20.2.6. Командна зустріч проводиться, як правило, на одному столі і тільки з дозволу капітанів команд або за рішенням головної суддівської колегії може проводитися на декількох столах.

8.6.4.21. Неявка.

8.6.4.21.1. Спортивна організація, команда якої пройшла жеребкування, але не виступила без відповідного виправдання, може бути піддана дисциплінарному стягненню з боку вищої спортивної організації (згідно з поданням головного судді).

8.6.4.21.2. Спортивна організація, команда якої почала грати у змаганнях, але не завершила свого розкладу зустрічей, повинна бути готова поплатитися своїм правом на гостинність (розміщення, транспорт і т.ін.) для своїх представників на змаганнях; протест проти такого штрафу може бути зроблений на адресу Оргкомітету, рішення якого повинно бути остаточним.

8.7. Апеляції (протести)

8.7.1. Гравець має право звертатися до судді, який контролює зустріч, до початку розіграшу наступного очка за роз'ясненням або з проханням.



8.7.2. Гравець має право звертатися до головного судді, якщо не задоволений роз'ясненням ведучого судді, в особистих змаганнях безпосередньо, в командних – через свого представника або капітана команди.

8.7.3. Ніяка згода між гравцями в особистій зустрічі або між капітанами команд в командних змаганнях не може змінити рішення офіційної особи з конкретного факту гри, головного судді з питань проведення змагань.

8.7.4. Ніякі протести не можуть бути подані на рішення офіційної особи зустрічі з конкретного факту гри, а з питань, які стосуються інтерпретації „Правил“ – проти рішення головного судді.

8.7.5. Протест може бути поданий головному судді на рішення офіційної особи щодо питання інтерпретації „Правил“; рішення ж головного судді при цьому є остаточним.

8.7.6. Протест може бути поданий до Оргкомітету змагань на рішення головного судді з питань проведення змагань, не передбачених „Правилами“ або „Положенням про дані змагання“; рішення оргкомітету повинно бути остаточним.

8.7.7. Питання про інтерпретацію „Правил“, які виникли після рішення головного судді, або питання про проведення змагань, які виникли після рішення Оргкомітету, може бути представлено гравцем або капітаном команди, уповноваженим подавати протест, у відповідну федерацію настільного тенісу для розгляду суддівською колегією.

8.7.8. В особистих зустрічах змагань протест може бути поданий тільки гравцем, який брав участь у зустрічі, в якій виникло питання; в командних змаганнях протест може бути поданий тільки капітаном команди, який брав участь у зустрічі, в якій виникло питання.

8.8. Приписи для міжнародних змагань

8.8.1. Сфера дій приписів

8.8.1.1. Типи змагань.

8.8.1.1.1. „Міжнародні змагання“ – змагання, в яких беруть участь спортсмени більш, ніж однієї асоціації.



8.8.1.1.2. „Міжнародна зустріч“ – зустріч команд, які представляють різні асоціації.

8.8.1.1.3. „Відкритий турнір“ – змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.

8.8.1.1.4. „Турнір з обмеженням“ – змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.

8.8.1.1.5. „Турнір за запрошенням“ – змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально.

8.8.1.2. Придатність.

8.8.1.2.1. Приписи для міжнародних змагань придатні:

8.8.1.2.1.1. до чемпіонатів світу і Олімпійських ігор, якщо *радою* ITTF завчасно не вказано асоціаціям-учасникам на деякі інші обмеження;

8.8.1.2.1.2. до континентальних змагань, за виключенням інших умов, завчасно зазначених відповідною континентальною федерацією всім асоціаціям-учасникам;

8.8.1.2.1.3. до відкритих міжнародних чемпіонатів, за виключенням обмежень, про які за повноваженням ITTF між учасниками укладено угоду.

8.8.1.2.2. Якщо відкритий турнір не відповідає *міжнародним приписам*, характер і міра відхилень повинні бути зафіксовані в заявочному бланку; заповнення і представлення заявочного бланку вважається за підпис учасника змагань угоди про умови змагань, включаючи подібні відхилення.

8.8.1.2.3. Ці *приписи* рекомендовані для всіх інших міжнародних змагань за умови дотримання ними *статуту* і дисциплінарних *приписів* ITTF.

8.8.1.2.4. Регіональні змагання, крім континентальних чемпіонатів, можуть проводитись за „Правилами“, викладеними періодично відповідними регіональними органами.

8.8.1.2.5. Міжнародні турніри з обмеженням і турніри за запрошенням, а також визнані міжнародні змагання, які проводяться організаціями, які не приєдналися, проходять за „Правилами“, викладеними організаційним комітетом або за взаємною згодою.

8.8.1.2.6. Змагання, обмежені участю гравців однієї асоціації, можуть проходити за правилами цієї асоціації.



8.8.1.2.7. „Правила“ та *приписи* для міжнародних змагань доцільно застосовувати, поки зміни не будуть завчасно узгоджені та доведені до відома в опублікованих правилах змагань.

8.8.1.2.8. Докладні пояснення та інтерпретація положень, включаючи специфікацію обладнання, повинні бути опубліковані у формі „Технічних листків“ або у формі керівництва для суддів.

8.8.2. Ігрове обладнання та одяг учасників

8.8.2.1. Ігрове обладнання.

8.8.2.1.1. У бланку заявки чи в „Положенні для відкритого турніру“ потрібно зазначати тип і колір стола, тип комплекту сітки, а також марку і колір кульки, яка використовується в даних змаганнях. Вибір обладнання повинен бути вибором того, на території кого проводяться змагання; він повинен ґрунтуватися на таких якостях і типах, які на поточний період схвалені ІТТФ.

8.8.2.1.2. Матеріал, що покриває сторону серцевини ракетки, яка використовується для ударів кульки, повинен бути тієї ж якості та типу (марки), які на поточний період схвалені ІТТФ, і прикріплюватися повинен до серцевини ракетки так, щоб торгова марка і знак ІТТФ були чітко видимі біля ребра поверхні, розрахованої для удару кульки.

8.8.2.1.3. Клейове покриття, що містить заборонений рідкий розчинник, не може бути використане для прикріплення накладки до серцевини.

8.8.2.1.4. Схвалення і санкціонування ігрового обладнання повинно проводитись відповідно до директив, узгоджених з *радою* ІТТФ.

8.8.2.2. Одяг.

8.8.2.2.1. На одягу можуть бути:

8.8.2.2.1.1. знак чи напис, крім реклами, спереду чи збоку загальною площею до 64 кв. см;

8.8.2.2.1.2. цифри чи букви на спині ігрової футболки, за якими ідентифікують гравця, його асоціацію чи клуб;

8.8.2.2.1.3. знак ІТТФ, малюнок якого затверджений ІТТФ.

8.8.2.3. Гравці однієї команди, які беруть участь у командній зустрічі, та гравці однієї асоціації, які створюють пару, повинні



бути одягнені однаково за винятком шкарпеток, взуття, номера та розміру, кольору та дизайну реклами.

8.8.2.4. Гравці чи пари-суперники різних команд повинні виступати в одязі, відмінному за кольором для того, щоб їх можна було легко розрізнити.

8.8.2.5. Якщо гравці-суперники носять однаковий одяг і не можуть узгодити питання, кому з них замінити його, рішення повинно бути вирішене жеребкуванням.

8.8.3. Ігрові умови

8.8.3.1. Ігровий простір, де встановлено стіл, повинен бути не менше 14 м довжиною, 7 м шириною і 5 м висотою.

8.8.3.2. Ігровий майданчик повинен бути огорожений бар'єрами висотою 75 см; всі бар'єри повинні бути однакового темного кольору; бар'єри відділяють ігровий майданчик від глядачів і від інших ігрових майданчиків.

8.8.3.3. На чемпіонатах світу і Олімпійських іграх інтенсивність освітлення, яка вимірюється на висоті ігрової поверхні, повинна бути рівномірною та складати не менше 1000 люкс, а інтенсивність освітлення будь-якої іншої частини ігрового майданчика повинна бути не менше 500 люкс; на інших змаганнях освітлення повинно бути не менше 600 люкс над ігровою поверхнею та не менше 400 люкс у всіх інших частинах ігрового майданчика.

8.8.3.4. Джерело світла повинно знаходитись на висоті не менше 5 м від підлоги.

8.8.3.5. Керамічне покриття підлоги не припустимо.

8.8.4. Реклама

8.8.4.1. Всередині ігрового майданчика рекламу потрібно розміщувати тільки на обладнанні або на предметах, що присутні на ігровому майданчику; ніяких додаткових предметів для розміщення реклами не повинно бути.

8.8.4.2. Не можна використовувати всередині ігрового майданчика флуоресцентні чи люмінесцентні фарби.

8.8.4.3. Реклама на підлозі може бути виконана чорним кольором.



8.8.4.4. Написи і символи на внутрішній частині огорожі не повинні мати більше, ніж два кольори (при цьому не допускається використання білого чи оранжевого кольору) і повинні бути не більше 40 см у висоту; рекомендується виконання їх у тому ж кольорі, що і сама огорожа, трохи світлішими чи темнішими.

8.8.4.5. Реклама на столах дозволена тільки на бокових і кінцевих сторонах кришки столу і площа кожної з них не повинна перевищувати 200 кв. см; постійна реклама обмежується торговою маркою чи ім'ям виробника і може розміщуватись на кожній половині столу.

8.8.4.6. Допускається по одній тимчасовій рекламі на торцях бокових і кінцевих сторін кожної половини столу, чітко відокремленої від будь-якої постійної реклами і кожна з них не повинна бути довша 60 см.

8.8.4.7. Реклама на суддівських столиках чи на інших меблях всередині ігрового майданчика повинна не перевищувати площу 750 кв.см на кожній поверхні.

8.8.4.8. Допускається до чотирьох рекламних об'єктів на ігровому майданчику, по одній – позаду столу і по одній – збоку від нього; площа кожної не повинна перевищувати 2,5 кв. м; вони не повинні розміщуватись на відстані менше 1 м від бокових бар'єрів і більше 2 м від кінцевих огорожень.

8.8.4.8.1. Рекламні оголошення на підлозі і торцях кришки столу повинні бути трохи світліші чи темніші від основного кольору.

8.8.4.9. Реклама на одязі гравців обмежується:

8.8.4.9.1. торговою маркою виробника, символом чи ім'ям, що займає площу не більше 24 кв. см;

8.8.4.9.2. шістьма чітко розділеними рекламними нашивками, які розміщені на спільній сумісній площі розміром 600 кв. см, спереду, збоку чи на плечі ігрової футболки; при цьому спереду дозволяється не більше чотирьох рекламних нашивок;

8.8.4.9.3. двома нашивками, розміщеними на загальній площі розміром 400 кв.см, на спині ігрової сорочки;

8.8.4.9.4. двома рекламними нашивками, написами загальною площею 80 кв. см., на шортах чи спідниці;

8.8.4.9.5. рекламними оголошеннями на номерах гравців, які можуть займати загальну площу не більше 100 кв. см.



8.8.4.10. Реклама на одязі суддів не повинна займати загальну площу, більше 40 кв. см.

8.8.4.11. На одязі гравців не повинні рекламуватися тютюнові вироби, алкогольні напої та наркотичні засоби.

8.8.5. Поради гравцям

8.8.5.1. У командних змаганнях гравець може отримувати поради від будь-якої особи. В командній зустрічі усунутий радник не має права повернутись, за виключенням випадку, коли він повинен грати і не може бути замінений іншим радником до кінця командної зустрічі.

8.8.5.2. В особистих змаганнях гравець чи пара можуть отримувати поради тільки від однієї особи, про яку ведучого суддю завчасно повідомляють, виключаючи випадки, коли до складу пари входять гравці з різних асоціацій і кожен з них може вибрати собі окремого консультанта, але у випадку покарання одного з них воно розповсюджується на обох.

8.8.5.3. У тому випадку, якщо поради подаються сторонньою особою, ведучий суддя зобов'язаний показати червону картку і усунути його за межі ігрової зони.

8.8.6. Допінг

8.8.6.1. Забороняється будь-який допінг до або протягом гри на будь-яких змаганнях; допінгом визнається введення в організм будь-яким шляхом будь-якої речовини, що є у списку заборонених речовин, з метою покращення результатів виступу під час змагань; допінг-контроль може проводитись на будь-яких змаганнях ITTF чи тренуваннях у відповідності з „Правилами МОК“.

8.8.7. Доповідь про порушення

8.8.7.1. Організатори змагань повинні доповідати про будь-який випадок порушення *притисів* в асоціацію гравця або у вищу асоціацію.



8.8.8. Оголошення рахунку

8.8.1. Рахунок та, при введенні правил прискорення гри, номер удару потрібно оголошувати англійською чи будь-якою іншою мовою, прийнятною для обох гравців (пар) і судді.

8.8.9. Дискваліфікація

8.8.9.1. Якщо гравця дискваліфіковано на дві гри в командних чи в особистих змаганнях, він автоматично дискваліфікується на ці командні або особисті змагання.

8.8.10. Тайм-аут

8.8.10.1. В командних та особистих змаганнях гравець чи пара мають право на один тайм-аут до 1 хвилини протягом індивідуальної зустрічі.

8.8.10.2. Тайм-аут може вимагати гравець чи пара, записаний радник в особистих змаганнях чи капітан команди в командних змаганнях.

8.8.10.3. Вимоги про тайм-аут приймаються тільки тоді, коли куляка знаходиться не у грі.

8.8.10.4. Якщо гравець (пара) і радник або капітан команди не можуть прийти до згоди відносно необхідності взяти тайм-аут, в індивідуальній зустрічі остаточне рішення залишається за гравцем (парою), в командній зустрічі – за капітаном.

8.8.10.5. При одночасному поданні вимоги про тайм-аут обома гравцями (парами) або від їх імені гра відновиться за готовністю обох гравців (пар) або по закінченні 1 хвилини в залежності від того, що наступить швидше. В цьому випадку жоден з цих гравців (пар) не буде мати право на ще один тайм-аут протягом даної індивідуальної (парної) зустрічі.



РОЗДІЛ IX. РЕКОРДИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

У кожному виді спорту є свої рекорди. Вони встановлюються і перебиваються, тримаються іноді хвилини, а іноді й роки [3].

Є власні своєрідні *рекорди* й у настільному тенісі:

Так, найтитулованішим гравцем є угорець Віктор Барна (1911-1972 рр.). Він став власником 15 золотих медалей чемпіонатів світу.

Найбільш титулованою спортсменкою є угорка Марія Медняньська (1901-1979 рр.). Вона стала власницею 12 золотих медалей чемпіонатів світу. Сучасна гра в настільний теніс настільки складна і багатогранна, що навряд чи ці рекорди можливо буде побити навіть самому талановитому спортсмену.

У жінок рекорд швидкої гри – 148 ударів за 60 сек. належить англійським тенісисткам Лінді Ховард і Мелоді Люді (встановлені 11 жовтня 1977 р. у Блекпулі).

Рекорд тривалості чоловічої парної гри (101 година 1 хв. 1 сек.) між парами Лаїсе-Фія і Воррен-Веяр, зареєстрований у США, в 1979 р.

Найдовший розіграш одного очка був зафіксований 14 березня 1936 р. на чемпіонаті світу в Празі між французьким тенісистом А.Ерліхом і румунським спортсменом П.Факашем. Вони безпомилково перебивали кульку через сітку 1 годину 58 хв.

У книгу рекордів Гінеса занесли своєрідне досягнення двох аматорів настільного тенісу Ріка Баулінга і Річарда де Уїтта. Вони в присутності глядачів протягом 10 годин 9 хв. безпомилково перебивали кульку різноманітними ударами (1983 р., США).

На першості світу Ерліх (Франція) та Панет (Румунія) за 2 години 10 хвилин розіграли лише 1 очко у першій партії.

Під час першості світу 1934 року, який проходив у Парижі відбувся найдовший матч за всю історію настільного тенісу. Була перервана зустріч між Хагенауером (Франція) та Холдбергером (Румунія), яка тривала аж 8 годин!

Своєрідний рекорд, який не можна побити, а можна тільки повторити, встановила у 1981 р. на 36 чемпіонаті світу команда Китаю, яка завоювала 7 золотих медалей у всіх розіграваних видах змагань: чоловічому командному, жіночому командному, чоловічому одиночному, жіночому одиночному і змішаному парному.



Національний університет

водного господарства
та природокористування

Найбільш тривала одиночна гра в настільний теніс серед чоловіків зареєстрована в команді Південної Африки, де Пітер Ван Дер Мерв і Андре Веттер грали з 30 травня по 4 червня 1983 р. протягом 143 годин 46 хвилин.

Найшвидшим гравцем у настільному тенісі визнаний англійський спортсмен Десмунд Дуглас. Разом із другом Нікі Ярвісом 1 грудня 1976 р. у Лондоні він продемонстрував найшвидший темп гри – 162 удари за 60 сек.



Національний університет
водного господарства
та природокористування



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амелин А. Н., Пашнин В. А. Настольный теннис. – 2-е изд., доп. – М. : ФиС, 1985. – С. 15-17.
2. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. – М. : ФиС, 1982. – 36 с.
3. Афанасьев В. В., Щербаченко В. К. Історія настільного тенісу. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу. – www.ttenis.info/index.
4. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. – М. : ФиС, 1980. – С. 5-8.
5. Барчукова Г. В. Настольный теннис. – М. : ФиС, 1990. – С. 12-14.
6. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. – М. : Советский спорт, 1989. – 48 с., ил. – (Физкультурная библиотечка школьника).
7. Белов Р. А. та ін. Самостійні заняття студентів фізичною культурою. – К. : Вища школа, 1988. – 208 с.
8. Богущас В. М. Играем в настольный теннис : Кн. для уч-ся. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с.
9. Булат І. Д. Методичні рекомендації для студентів підготовчого відділення та збірної команди з настільного тенісу. – Рівне : НУВГП, 2005. – 23 с.
10. Ванек М. О. О системе психологической подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1972. – №1. – С. 30-32.
11. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.
12. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. – М. : ФиС, 1979. – 148 с.
13. Иванов В. С. Теннис на столе. – М. : ФиС, 1970. – С. 26-29.
14. Келлер В. С., Платонов В. В. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів : УСА, 1993. – С. 171-178.
15. Кіндрат В. К., Смірнов С. Л. Настільний теніс : Навчальний посібник. – Рівне : 2004. – 148 с.
16. Кольцова О., Соколов А. Особливості відбору та вибору стилю гри в настільний теніс з урахуванням психологічних аспектів розвитку особистості//Актуальні проблеми юнацького спорту: Зб. наук. праць. – Херсон, 2005. – С. 8-11.



17. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. – К. : Здоров'я, 1991. – 112 с. : іл.
18. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М. : Изд. „Теория и практика физической культуры“, 2001. – 204 с.
19. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. – М. : ФиС, 1979. – 224 с.
20. Настільний теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Програму підготувала Гришко Л. Г. – К., 2000. – 86 с.
21. Онищенко І. М. Психологічна підготовка спортсменів. – К. : Здоров'я, 1969. – 112 с.
22. Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. / Предисл. Макарова Л. С. – М. : ФиС, 1985. – 175 с.
23. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
24. Правила змагань з настільного тенісу. Підготовлені суддівською колегією Федерації настільного тенісу України. – Донецьк, 2001. – 59 с.
25. Правила настільного тенісу. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу. – <http://www.utf.com.ua>.
26. Чернишова О. А. Психологическая характеристика тенниса. Эмоционально-волевые качества. – М. : ФиС, 1978. – С. 19-21.



ДОДАТКИ

Додаток 1

Заявка для участі у змаганнях

ФЕДЕРАЦІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ УКРАЇНИ ЗАЯВОЧНИЙ ЛИСТ

На участь у змаганнях _____ 20__ р.

Від _____
команди _____
(назва, місто)

№ п/п	Прізвище, ім'я, по- батькові спортсмена	Дата на- родження	Розряд	Спортив- не това- риство, місце роботи	Рейтинг	Тренер	Віза лікаря
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Голова _____ Тренер _____

(висновок, підпис і прізвище лікаря, печатка лікувального закладу)
(прізвище, підпис)

Голова спорткомітету _____
(прізвище, підпис)



Національний університет
водного господарства
та природокористування

продовження додатка 1

Т/факс організації, клубу _____

Поштова адреса організації,

клубу _____

“ _____ ” _____ 20__р.



Національний університет
водного господарства
та природокористування



Зведений протокол технічних результатів особистих змагань

ФЕДЕРАЦІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ УКРАЇНИ

ПРОТОКОЛ

ОСОБИСТИХ ЗМАГАНЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

ДАТА:

№ зус-т-річі	УЧАСНИКИ		РЕЗУЛЬТАТ							Рахун-ок	Пере-міг	Суд-дя
	Прізви-ще	Прізви-ще	1	2	3	4	5	6	7			
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												



17.													
18.													
19.													
20.													
21.													
22.													
23.													
24.													
25.													

Гол. секретар_____

Гол. суддя_____



Національний університет
водного господарства
та природокористування



Протокол індивідуальної зустрічі з настільного тенісу

ФЕДЕРАЦІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ УКРАЇНИ

Протокол № _____ “ _ ” _____ р. Індивідуальної зустрічі

№ зустрічі	Сітка №	Коло №	Стіл №	Год., хв.

№	Прізвище учасника	№	Прізвище учасника

Партія	Виграв	Рахунок

Ведучий
суддя _____



Протокол командної зустрічі (А,В,С і Х,У,З)

ФЕДЕРАЦІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ УКРАЇНИ

Протокол командної зустрічі

Ліга _____ чол./жін.

КОМАНДА А.В.С. _____ КОМАНДА

Х.У.З. _____

СТІЛ _____ ДАТА _____

ЧАС _____

	КОМАНДА А.В.С.	КОМАНДА Х.У.З.	1	2	3	4	5	А	Х
А		У							
В		Х							
С		З							
Пар а		Пар а							
А		Х							
С		У							
В		З							

ПЕРЕМОГЛА КОМАНДА _____

З РАХУНКОМ _____

КАПІТАН А.В.С. _____

КАПІТАН Х.У.З. _____

СТАРШИЙ СУДДЯ _____

ЗАУВАЖЕННЯ _____



ФЕДЕРАЦІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ УКРАЇНИ

КЛУБНИЙ ЧЕМПІОНАТ УКРАЇНИ сезону 20__ - 20__рр.

Ліга__ чол./жін.

КОМАНДА А.В.С._____КОМАНДА

Х.У.З._____

СТІЛ_____ДАТА_____

ЧАС_____

	КОМАНДА А.В.С.	КОМАНДА Х.У.З.	1	2	3	4	5	A	X
A	Y								
B	X								
C	Z								
Пар а	Пар а								
A	X								
C	Y								
B	Z								

ПЕРЕМОГЛА КОМАНДА_____

З РАХУНКОМ_____

КАПІТАН А.В.С._____

КАПІТАН Х.У.З._____

СТАРШИЙ СУДДЯ_____

ЗАУВАЖЕННЯ_____



Звіт головної суддівської колегії про проведені змагання

ФЕДЕРАЦІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ УКРАЇНИ

З В І Т

Головної суддівської колегії з проведення

1. Час проведення _____

2. Місце проведення _____

ВІДПОВІДАЛЬНІ ЗА ПРОВЕДЕННЯ

а) головний суддя

_____ (прізвище, ім'я, по-батькові, суддівська категорія)

а) головний секретар

_____ (прізвище, ім'я, по-батькові, суддівська категорія)

а) лікар

_____ (прізвище, ім'я, по-батькові)

ВІДОМОСТІ ПРО УЧАСНИКІВ

Кількість учасників _____ осіб, кількість
команд _____

змс _____ осіб, мсмк _____ осіб, мс _____ осіб,



кмс _____ осіб, 1-й розряд _____ осіб, 2-й розряд _____ осіб,
юнацький розряд _____ осіб.

Результати переможців особистих зустрічей

Чоловіки П. І. Організація

I
II
III
IV
V
VI

Жінки П. І. Організація

I
II
III
IV
V
VI



Національний університет
водного господарства
та природокористування

СКЛАД СУДДІВСЬКОЇ КОЛЕГІЇ ТА ОЦІНКА РОБОТИ
СУДДІВ

№ п. п.	Виконан ня обов'язк ів	Прізвище та ініціали судді	Категорія	Оцінка
1	2	3	4	5
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				

Головний суддя

Головний секретар



Черговість ігор при проведенні змагань по коловому способу
(традиційний метод)

**Черговість ігор при проведенні змагань по коловому способу
(традиційний метод)**

При 3 або 4 учасниках

Коло		
1	1-4	2-3
2	3-1	4-2
3	1-2	3-4

При 5 або 6 учасниках

Коло			
1	1-6	2-5	3-4
2	5-1	6-4	2-3
3	1-4	5-3	6-2
4	3-1	4-2	5-6
5	1-2	3-6	4-5

При 7 або 8 учасниках

Коло				
1	1-8	2-7	3-6	4-5
2	7-1	8-6	2-5	3-4
3	1-6	7-5	8-4	2-3
4	5-1	6-4	7-3	8-2
5	1-4	5-3	6-2	7-8
6	3-1	4-2	5-8	6-7
7	1-2	3-8	4-7	5-6

При 9 або 10 учасниках

Коло					
1	1-10	2-9	3-8	4-7	5-6
2	9-1	10-8	2-7	3-6	4-5
3	1-8	9-7	10-6	2-5	3-4
4	7-1	8-6	9-5	10-4	2-3
5	1-6	7-5	8-4	9-3	10-2
6	5-1	6-4	7-3	8-2	9-10
7	1-4	5-3	6-2	7-10	8-9
8	3-1	4-2	5-10	6-9	7-8
9	1-2	3-10	4-9	5-8	6-7

При 11 або 12 учасниках

Коло						
1	1-12	2-11	3-10	4-9	5-8	6-7
2	11-1	12-10	2-9	3-8	4-7	5-6
3	1-10	11-9	12-8	2-7	3-6	4-5
4	9-1	10-8	11-7	12-6	2-5	3-4
5	1-8	9-7	10-6	11-5	12-4	2-3
6	7-1	8-6	9-5	10-4	11-3	12-2
7	1-6	7-5	8-4	9-3	10-2	11-12
8	5-1	6-4	7-3	8-2	9-12	10-11
9	1-4	5-3	6-2	7-12	8-11	9-10
10	3-1	4-2	5-12	6-11	7-10	8-9
11	1-2	3-12	4-11	5-10	6-9	7-8



При 13 або 14 учасниках

Коло

1	1-14	2-13	3-12	4-11	5-10	6-9	7-8
2	13-1	14-12	2-11	3-10	4-9	5-8	6-7
3	1-12	13-11	14-10	2-9	3-8	4-7	5-6
4	11-1	12-10	13-9	14-8	2-7	3-6	4-5
5	1-10	11-9	12-8	13-7	14-6	2-5	3-4
6	9-1	10-8	11-7	12-6	13-5	14-4	2-3
7	1-8	9-7	10-6	11-5	12-4	13-3	14-2
8	7-1	8-6	9-5	10-4	11-3	12-2	13-14
9	1-6	7-5	8-4	9-3	10-2	11-14	12-13
10	5-1	6-4	7-3	8-2	9-14	10-13	11-12
11	1-4	5-3	6-2	7-14	8-13	9-12	10-11
12	3-1	4-2	5-14	6-13	7-12	8-11	9-10
13	1-2	3-14	4-13	5-12	6-11	7-10	8-9

При 15 или 16 учасниках

Коло

1	1-16	2-15	3-14	4-13	5-12	6-11	7-10	8-9
2	15-1	16-14	2-13	3-12	4-11	5-10	6-9	7-8
3	1-14	15-13	16-12	2-11	3-10	4-9	5-8	6-7
4	13-1	14-12	15-11	16-10	2-9	3-8	4-7	5-6
5	1-12	13-11	14-10	15-9	16-8	2-7	3-6	4-5
6	11-1	12-10	13-9	14-8	15-7	16-6	2-5	3-4
7	1-10	11-9	12-8	13-7	14-6	15-5	16-4	2-3
8	9-1	10-8	11-7	12-6	13-5	14-4	15-3	16-2
9	1-8	9-7	10-6	11-5	12-4	13-3	14-2	15-6
10	7-1	8-6	9-5	10-4	11-3	12-2	13-16	14-15
11	1-6	7-5	8-4	9-3	10-2	11-16	12-15	13-14
12	5-1	6-4	7-3	8-2	9-16	10-15	11-14	12-13
13	1-4	5-3	6-2	7-16	8-15	9-14	10-13	11-12
14	3-1	4-2	5-16	6-15	7-14	8-13	9-12	10-11
15	1-2	3-16	4-15	5-14	6-13	7-12	8-11	9-10



Черговість ігор при проведенні змагань по коловому способу
(метод, що рекомендований ЕТТУ)

**Черговість ігор при проведенні змагань по коловому способу
(метод, що рекомендований ЕТТУ)**

Тур 3-4 учасника			Тур 5-6 учасників			
1	1-3	2-4	1	2-4	1-5	3-6
2	1-4	2-3	2	1-4	2-6	3-5
3	1-2	3-4	3	1-3	2-5	4-6
			4	2-3	1-6	4-5
			5	1-2	3-4	5-6

Тур 7-8 учасників			Тур 9-10 учасників							
1	2-6	3-5	1-7	4-8	1	3-7	2-8	4-6	1-9	5-10
2	2-5	1-6	3-8	4-7	2	2-7	3-6	1-8	4-10	5-9
3	1-5	2-8	4-6	3-7	3	2-6	1-7	3-10	5-8	4-9
4	1-8	4-5	2-7	3-6	4	1-6	2-10	5-7	3-9	4-8
5	1-3	2-4	5-7	6-8	5	2-4	1-5	3-8	6-10	7-9
6	1-4	2-3	6-7	5-8	6	1-4	3-5	2-9	6-8	7-10
7	1-2	3-4	5-6	7-8	7	1-3	2-5	4-7	6-9	8-10
					8	2-3	4-5	1-10	6-7	8-9
					9	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10

Тур 11-12 учасників						
1	3-9	4-8	2-10	5-7	1-11	6-12
2	3-8	2-9	4-7	1-10	5-12	6-11
3	2-8	3-7	1-9	4-12	6-10	5-11
4	2-7	1-8	3-12	6-9	4-11	5-10
5	1-7	2-12	6-8	3-11	5-9	4-10
6	1-12	6-7	2-11	5-8	3-10	4-9
7	2-4	1-5	3-6	7-10	8-12	9-11
8	1-4	2-6	3-5	8-10	7-11	9-12
9	1-3	2-5	4-6	7-9	8-11	10-12
10	2-3	1-6	4-5	8-9	7-12	10-11
11	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12



Тур		13-14 учасників					
1	4-10	3-11	5-9	2-12	6-8	1-13	7-14
2	3-10	4-9	2-11	5-8	1-12	6-14	7-13
3	3-9	2-10	4-8	1-11	5-14	7-12	6-13
4	2-9	3-8	1-10	4-14	7-11	5-13	6-12
5	2-8	1-9	3-14	7-10	4-13	6-11	5-12
6	1-8	2-14	7-9	3-13	6-10	4-12	5-11
7	2-6	3-5	1-7	4-11	8-14	10-12	9-13
8	2-5	1-6	4-7	3-12	8-11	9-14	10-13
9	1-5	4-6	3-7	2-13	8-12	9-11	10-14
10	4-5	2-7	3-6	1-14	9-12	8-13	10-11
11	1-3	2-4	5-7	6-9	8-10	11-13	12-14
12	1-4	2-3	6-7	5-10	8-9	12-13	11-14
13	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14

Тур		15-16 учасників					
1	4-12	5-11	3-13	6-10	2-14	1-15	8-16
2	4-11	3-12	5-10	2-13	6-9	7-16	8-15
3	3-11	4-10	2-12	5-9	1-13	8-14	7-15
4	3-10	2-11	4-9	1-12	5-16	6-15	7-14
5	2-10	3-9	1-11	4-16	8-12	7-13	6-14
6	2-9	1-10	3-16	8-11	4-15	5-14	6-13
7	1-9	2-16	8-10	3-15	7-11	6-12	5-13
8	1-16	8-9	2-15	7-10	3-14	4-13	5-12
9	2-6	3-5	1-7	4-8	9-13	12-14	11-15
10	2-5	1-6	3-8	4-7	10-13	11-16	12-15
11	1-5	2-8	4-6	3-7	10-14	9-15	12-16
12	1-8	4-5	2-7	3-6	11-14	12-13	9-16
13	1-3	2-4	5-7	6-8	9-11	13-15	14-16
14	1-4	2-3	6-7	5-8	9-12	14-15	13-16
15	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	13-14	15-16



Суддівська термінологія

СУДДІВСЬКА ТЕРМІНОЛОГІЯ

I. При виконанні подачі	
1.1. До оголошення рахунку ведучим суддею	„без рахунку“
1.2. Не у відповідності до вимог правил	„помилка“
1.3. Кулька, що подана у всіх відношеннях правильно, торкнулася сітки та потрапила на ігрову поверхню того гравця, який приймає (в одиночних зустрічах), на ігрову поверхню напівмайданчика того гравця, який приймає (в парних зустрічах)	„сітка“
1.4. Кулька, подана не з напівмайданчика того гравця, який подає (в парних зустрічах)	„не з квадрату“
1.5. Кулька потрапила не в напівмайданчик того гравця, який приймає (в парних зустрічах)	„не в квадрат“
2. При розіграші	
2.1. Гравець чи те, що він носить, торкнулись комплекту сітки	„торкання до сітки“
2.2. Кулька двічі торкнулася одного боку ігрової поверхні столу	„подвійний відскок“
2.3. Гравець торкнувся кульки ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу	„подвійний удар“
2.4. Зрушена ігрова поверхня	„порушено стіл“
2.5. Кулька торкнулася столу нижче бокових кромek ігрової поверхні	„бокс“
2.6. Гравець або те, що він одягає чи носить заважає кульці	„затримка“
2.7. У парній грі кульку вдарив не той гравець	„не в черзі“



2.8. Поручено черговість подачі чи прийому	„розміщення“
2.9. Вільна рука гравця торкнулась ігрової поверхні	„рука на столі“
2.10. Кульку вдарили ракеткою, яку випустили з руки гравця перед ударом	„невірно“
2.11. У разі необхідності зупинити гру	„стоп“
2.12. Використаний ліміт часу	„час“
3. При проведенні зустрічі	
3.1. Поновлення гри після її зупинки терміном „стоп“	„можна“
3.2. За необхідністю переграти розіграш	„переграти“
3.3. Початок розминки	„розминка дві (одна) хвилини“
3.4. Кінець розминки	„розминку закінчити“
3.5. При зміні сторін	„зміна сторін“
3.6. Перед початком кожної партії парної зустрічі	„хто подає? – подає...“ „хто приймає? – приймає...“
3.7. Гравець виконав партію	„першу (другу і т.ін.) партію з рахунком... виграв...“
3.8. Гравець виграв зустріч	„другу (третю і т.ін.) партію і зустріч з рахунком... виграв...“



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Навчальне видання

Бірук Ірина Дмитрівна

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Навчально-методичний посібник



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Підписано до друку Формат 60×84 $\frac{1}{16}$
Папір друкарський №1. Гарнітура Times. Друк різнографічний.
Ум.-друг. арк. . Обл.-арк.
Тираж 70 прим. Зам. №

Видавець і виготовлювач
Редакційно-видавничий центр
Національного університету
водного господарства та природокористування
33028, Рівне, вул. Соборна, 11.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої
продукції РВ № від