

Кіндрат В.К., Смірнов С.Л.

НАСТІЛЬНИЙ ТОВНИС



ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ АПЛІ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РІВНЕНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Настільний теніс

Навчальний посібник

Рівне-2004

УДК 796.386
ББК 75.574
К 41

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України, як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 14/18.2-1239 від 11.07 2003 р.)

Рецензенти:

Зубалій М.Д., кандидат педагогічних наук, член-кореспондент УАН національного прогресу, завідувач лабораторією фізичного виховання Інституту проблем виховання АПН України;

Дем'янчук А.С., доктор педагогічних наук, професор, ректор Міжнародного університету РЕГІ імені академіка С. Дем'янчука;

Закладний М.Г., суддя міжнародної категорії, майстер спорту міжнародного класу, тренер СК "Енергія" (м. Полтава).

Автори-упорядники: Кіндрат В.К., Смірнов С.Л.

К 41 Настільний теніс: Навчальний посібник. – Рівне: РДГУ, 2004. – 148 с.

ISBN 5-7763-1535-2

У посібнику висвітлено історію розвитку настільного тенісу, розкрито зміст технічної, фізичної і тактичної підготовки тенісиста в групах спортивної майстерності, рекомендована методика навчання і тренування на різних етапах становлення спортсмена, подано сучасні правила змагань з настільного тенісу в повному обсязі. Посібник розрахований на вчителів фізичної культури, керівників спортивних секцій та студентів, усіх тих, хто захоплюється настільним тенісом.

УДК 796.386

ББК 75.574

К 41

ISBN 5-7763-1535-2

Кіндрат В.К., Смірнов С.Л., 2004.

Зміст

РОЗДІЛ I. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	6
РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	13
Фізичні якості.....	14
Ігри та естафети.....	23
РОЗДІЛ III. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА.....	26
Способи тримання ракетки.....	28
Стійки і переміщення.....	29
Техніка подач і ударів.....	30
Тактична підготовка.....	38
Тактика подач.....	40
Тактика одиночної гри.....	40
Тактика парної гри.....	40
РОЗДІЛ IV. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ.....	41
Методика навчання техніці гри.....	41
Методика навчання і тренування.....	44
Визначення підготовленості тенісиста.....	52
Відбір. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки.....	55
Методичні поради.....	62
РОЗДІЛ V. ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУП РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	67
Групи початкової підготовки.....	67
Навчально-тренувальні групи.....	70
Групи спортивного удосконалення.....	72
Групи вищої спортивної майстерності.....	73
РОЗДІЛ VI. ДОПОМІЖНЕ ОБЛАДНАННЯ І ТРЕНАЖЕРИ.....	77
РОЗДІЛ VII. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ.....	81
1. Види змагань.....	81
2. Учасники змагань.....	81
2.1. Вік учасників.....	81

2.2. Допуск до змагань.....	82
2.3. Права й обов'язки учасника.....	82
2.4. Одяг учасника.....	85
2.5. Представник, тренер і капітан команди.....	86
3. Правила гри.....	87
3.1. Стіл.....	87
3.2. Комплект сітки.....	88
3.3. М'яч.....	88
3.4. Ракетка.....	88
3.5. Визначення.....	89
3.6. Правильна подача.....	90
3.7. Правильне повернення.....	92
3.8. Порядок гри.....	92
3.9. У грі.....	92
3.10. Перегравання.....	92
3.11. Очко.....	93
3.12. Партія.....	94
3.13. Зустріч.....	94
3.14 Вибір подачі, прийому, сторін.....	94
3.15.Порядок подачі, прийому і зміни сторін.....	95
3.16.Порушення порядку подачі, прийому і зміни сторін.....	96
3.17. Правило прискорення гри.....	97
4. Ігрові умови.....	97
5. Суддівська колегія.....	99
5.1. Склад суддівської колегії.....	99
5.2. Склад головної суддівської колегії.....	99
5.3. Головний суддя.....	100
5.4. Заступник головного судді.....	102
5.5. Головний секретар.....	102
5.6. Заступники головного секретаря.....	102
5.7. Суддя-секретар.....	103
5.8. Ведучий суддя.....	103
5.9. Суддя-асистент.....	108
5.10. Лікар змагань.....	109
5.11. Комендант змагань.....	109
6. Змагання.....	110

6.1. Положення про змагання.....	110
6.2. Підготовка до проведення змагань.....	111
6.3. Документація.....	115
6.4. Проведення змагань.....	115
7. Апеляції (протести).....	121
8. Розпорядження для міжнародних змагань.....	122
8.1. Сфера дії розпоряджень.....	122
8.2. Ігрове устаткування та одяг учасників.....	124
8.3. Ігрові умови.....	125
8.4. Реклама.....	126
8.5. Поради гравцям.....	127
8.6. Допінг.....	128
8.7. Повідомлення про порушення.....	128
8.8. Оголошення рахунку.....	128
8.9. Дискваліфікація.....	128
8.10. Тайм-аут.....	128
Додаток.....	129
Рекомендована література.....	147

РОЗДІЛ I. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Відомості про виникнення і розвиток настільного тенісу досить суперечливі. Одні спеціалісти вважають, що він зародився в Японії й Китаї. За іншими даними, батьківщиною цієї гри вважають Європу. Достовірно ж відомо, що вже в XVI ст. в Англії і Франції існувала гра з маленьким м'ячем без точних правил. М'яч, який використовували у грі, був з перами. Пізніше з'явився гумовий м'яч. Могутнім поштовхом для розвитку гри послужив винахід Джеймсом Гібсом у 1894 р. легкого еластичною й пружного целулоїдного м'яча. В процесі еволюції гри змінюється форма ракетки, а для наклеювання на її ігрову поверхню застосовуються різні матеріали: пергамент, шкіра, велюр, а пізніше й різні види гуми.

Пінг-понг як вид спорту був визнаний в Англії ще на початку 1900 року, коли було проведено перше офіційне змагання. У наступному 1901 році офіційний турнір відбувся в Індії, який можна вважати першим міжнародним змаганням. Переміг один із кращих гравців того часу - індійський спортсмен Нандо.

З Англії гра поширювалася в Європі через Угорщину, Німеччину, Чехію. Зокрема, у Берліні на Вікторія-платц відкрилося кафе "Пінг-понг". Пізніше такі заклади з'явилися у Відні, Празі й інших містах Європи.

Швидке поширення і розвиток цієї гри обумовили необхідність створення міжнародної організації та єдиних правил. У січні 1926 р. в Берліні було створено Міжнародну федерацію настільного тенісу — ІТТФ.

Перший чемпіонат світу і конгрес ІТТФ відбулися в грудні 1927 р. З цього часу першість світу проходила

щорічно (за винятком 1940—1946 рр.).

З 1957 р. першість світу проводиться один раз у два роки. В проміжках між першостями світу проводяться чемпіонати континентів.

Багато цінного вніс у техніку і тактику настільного тенісу п'ятикратний чемпіон світу (1930-1935 рр.) англієць Віктор Барна. Завдяки йому гра стала захоплюючим видовищем. Інтерес глядачів до змагань значно виріс. Досить сказати, що змагання на першість світу в Лондоні в 1935 році щодня спостерігали до 10 тисяч чоловік. Гра стала насичена швидкими пересуваннями, стрімкими кидками, різкими одиночними і серійними ударами. У 1936 році конгрес ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. Замість старої назви пінг-понг з'явилася назва настільний теніс.

Поширення гри у Європі сприяло її динамічному розвитку. На зміну першому періоду, що відрізнявся простотою технічних елементів, заснованих на тривалому перекиданні м'яча, прийшов другий - період наступальної гри, багатоплановий по засобах атаки й оборони. Але найсильнішими на той час усе-таки залишалися гравці захисного стилю, і тому інколи гра доходила до курйозів. Наприклад, у матчі на першість світу Ерліх (Франція) і Панет (Румунія) за дві години 10 хвилин зуміли дійти до рахунку 1:0 у першій партії! Під час першості світу 1934 року, що проходив у Парижі, була припинена зустріч між Хагенауером (Франція) і Холдбергером (Румунія). Матч між ними продовжувався 8 годин! Це самий тривалий матч за всю історію настільного тенісу. Міжнародна федерація повинна була терміново приймати певні міри. І в 1936 році час зустрічі був обмежений однією годиною. Однак це нововведення, як незабаром з'ясувалося, виявилися недостатнім - спортсмени не встигли пристосуватися. Вже в наступному році фінальні матчі жінок не виявили переможниці. Причиною тому стала дискваліфікація

фіналісток Прітци (Австрія) і Аронс (США) за пасивне ведення гри. Необхідність спонукання спортсменів до активних дій у грі змусила ІТТФ скоротити час однієї зустрічі до 20 хвилин.

З появою ракеток з губчатим покриттям (1930 р.) гра стала значно цікавішою і динамічнішою, оскільки щільне зчеплення ракетки з м'ячем давало змогу посилити й урізноманітнити його обертання. Головними змінами в правилах можна вважати зниження висоти сітки з 17 до 15,25 сантиметрів. Ці зміни дали значну перевагу гравцям атакуючого стилю.

У Росії настільний теніс відомий з 90-х років ХІХ століття. Ним займалися поодинокі любителі в приватних гральних домах Москви, Петербурга й Одеси, причому гра носила переважно розважальний характер і не мала єдиних правил гри.

Масове поширення настільного тенісу в Україні припадає на 1926—1930 рр. Але одноманітна і примітивна техніка гри поступово призвела до того, що інтерес до неї згас, припинився випуск інвентаря і в 1932 р. настільний теніс перестав існувати як вид спорту.

Відродження настільного тенісу почалося лише у післявоєнні роки. В Україні 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. Рисс - 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 м'ячів, загальмувала масове поширення настільного тенісу у перші післявоєнні роки.

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

Латвії, Естонії, Молдавії. У 1950 р. створюється Всесоюзна секція тенісу при Спорткомітеті СРСР, а в 1951 р. у Вільнюсі відбувся перший чемпіонат СРСР.

У 1950 р. були організовані перші республіканські змагання найсильніших гравців України, переможцем яких став Є. Шицер (Львів), а з 1951 р. розіграш першості УРСР проводиться регулярно.

Нова епоха розвитку настільного тенісу почалася в 1952 році, з першості світу в Бомбеї, пов'язано це з виходом на міжнародну арену японських спортсменів. Японці винайшли не тільки новий вид покриття ракетки, але й своєрідний хват. Сама система ведення гри виявилася незвичною. Власне кажучи, вони виконували один основний елемент техніки - накат зправа, але доведений він був до віртуозної точності. І от, майже не користуючись ніякими іншими ударами, японці переконливо довели свою перевагу. У чому ж вона виражалась? Перше - відмінне володіння подачами. Безпосередньо на подачах японські гравці в кожній партії вигравали від 4 до 10 очок. Друге - висока фізична підготовленість, що дозволяє стрімко переміщатися, миттєво наносити удари. А звідси впевненість у своїх силах, уміння чітко здійснювати намічений план. У Бомбеї чемпіоном світу серед чоловіків став японець Сато. Чоловічі парні змагання виграла японці Фуджі і Хаясі. У жіночих парних змаганнях - японки Нарахара і Нісімура. У цілому японські спортсмени відвезли додому чотири перших призи із семи. У 1953 році японські тенісистки не брали участь у першості світу, а в 1954 у Лондоні знову проявили себе: завоювали два командних призи - чоловічий і жіночий. В особистому заліку переміг Огімура. З 1954 по 1957 рік гідний опір японським тенісистам чинили тільки представники жіночої команди Румунії. А загалом в особистих змаганнях за цей період звання чемпіонів світу присуджувалося 30 разів: 12 разів його завоювали тенісистки Японії, 6 - Румунії, 3 -

Угорщини, 3 - Чехословачії, 2 - Югославії, 2 - Англії, 2 - США.

Багато провідних тренерів Європи в той час помилково вважали, що успіх японських тенісистів - це тимчасове явище, і відповідних серйозних висновків не робили. І все-таки стиль європейських спортсменів поступово став змінюватися. Правда, більшість гравців ще дотримувалась захисної манери гри, проте гра ставала усе більш енергійною, винахідливою: зростає кількість контракуючих прийомів. Але японські спортсмени теж не здавали своїх позицій. Вони знову і знову рішуче заявляли про себе.

У 1961 р. японці винайшли новий удар «топспін», який отримав назву «д'явольський м'яч із Токіо» (винятково верхнє обертання і надзвичайно прискорений відскок м'яча від стола). Зверніть увагу: тоді ж з'явилися елементи "тайфун" у волейболі, "ультра-сі" у гімнастиці. У спорті усе взаємозалежно, і на даному етапі розвиток пішов по лінії ускладнення техніки, часом віртуозної, близької до трюку. У цьому напрямку настільний теніс розвивається і понині.

У 1954 р. радянські спортсмени стали членами Міжнародної федерації настільного тенісу і відтоді беруть участь в усіх чемпіонатах Європи і світу. В країні створюються спеціалізовані школи, розробляється нова методика навчання і тренування, яка дозволяла б готувати тенісистів для гри у швидкому темпі. Перших значних успіхів досягнули наші юні тенісисти в 1959 р., коли успішно дебютували на європейських змаганнях в місті Констанці (Румунія).

У 1969 р. жіноча команда Радянського Союзу виборола перше місце на чемпіонаті світу. На першості Європи 1970 р. радянські спортсменки також виступали успішно, а З. Руднова 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. Дев'ятнадцятилітній 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, почав грати по-своєму. З'явилася група молодих гравців – І. Йонер, Т. Клампар, Д. Шурбек, А. Стіпанчіч, М. Орловські, С. Сархоян і інші, які вступили в суперечку з азіатськими 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. У даному напрямку настільний теніс розвивається і в сучасному світі.

З утворенням незалежної держави масове поширення настільного тенісу в країні було дещо загальмоване. Проте, вже з вересня 2000 р. 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 третє місце у цих престижних змаганнях.

Команда України приймала участь у Чемпіонаті Європи в Голландії (1998 р.), у чемпіонатах Світу: в Голландії (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 в Москві (1998 р.), де в командних змаганнях наші дівчата (Сініцина, Брехова, Леоненко, Вайцман) і юнаки (Дідух, Катков, Левшин, Бельський) вибороли III місце. В особистих змаганнях III місце виборов І. Катков. Також юнацька збірна постійно приймає участь в першості Європи: 1998 р. - Італія, де I місце виграла Т. Сорочинська серед кадеток; 2000 р. - Словакія, де III місце вибороли Прищеп-Іжаківська - змішана пара і Прищеп чоловіча пара. Треба відзначити що Т. Сорочинська виборола III місце в турнірі найсильніших кадеток Європи в 1999 р. в Німеччині, II-ге місце на цьому ж турнірі в 2000 (Франція) та в 2001 (Німеччина) рр. В 2001 р. юнацька збірна приймала участь у змаганнях Східно-Європейської ліги. Серед юнаків I місце виграв Катков Іван, II - Тужилін Олександр. Серед кадетів II місце виборов Жмуленко Ярослав (м. Умань).

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 грою в настільний теніс 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.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Кіндрат Вадим Кирилович
Смірнов Сергій Леонідович**

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Навчальний посібник

У посібнику висвітлено історію розвитку настільного тенісу, розкрито зміст технічної, фізичної і тактичної підготовки тенісиста в групах спортивної майстерності, рекомендована методика навчання і тренування на різних етапах становлення спортсмена, подано сучасні правила змагань з настільного тенісу в повному обсязі. Посібник розрахований на вчителів фізичної культури, керівників спортивних секцій та студентів, усіх тих, хто захоплюється настільним тенісом.

Комп'ютерний набір Смірнов Сергій Леонідович
Редагування Кіндрат Вадим Кирилович

Підписано до друку 23.01.2003 р. Формат 60x84 ¹/₁₆
Папір офсетний № 1. Гарнітура Times. Друк високий.
Ум. - друк. арк. 10,4. Тираж 300 прим. Зам. № 91/2.

*Рівненський державний гуманітарний університет
33000, м. Рівне, вул. С.Бандери, 12*