

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

О. Г. Гниденко

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Методичні рекомендації

Черкаси – 2015

УДК 796.386 (075.8)
ББК 75.577.6 я 73-1
Г 56

Рецензенти:

Меньших О. Е. – завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат психологічних наук, доцент;

Гулько П. М. – кандидат педагогічних наук, старший викладач фізичного виховання Черкаського бізнес-коледжу.

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
(протокол № 7 від 2 квітня 2015 року)*

Гниденко О. Г.

Г 56 Настільний теніс : методичні рекомендації / О. Г. Гниденко. – Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2015. – 52 с.

У методичних рекомендаціях розглянуті актуальні питання з правил техніки безпеки під час гри у настільний теніс, охарактеризовані ігрова стійка тенісиста, хватки ракетки.

Видання розраховане на студентів та викладачів з фізичного виховання.

ББК 75.577.6 я 73-1
УДК 796.386 (075.8)

ЗМІСТ

ВСТУП	5
1. Історія розвитку настільного тенісу.....	6
2. Правила техніки безпеки під час гри в настільний теніс.....	10
3. Основні правила гри	11
4. Ігрова стійка тенісиста	23
5. Хватки ракетки	29
6. Основні технічні прийоми	33
7. Переможці чемпіонатів світу.....	45
Використана та рекомендована література	55

ВСТУП

Настільний теніс відносять до найпопулярніших спортивних ігор. Для нього характерна низка ігрових елементів, виконання яких вимагає високого рівня фізичної підготовленості гравця і сприяє його фізичному розвитку. На відміну від більшості інших ігрових видів спорту, настільний теніс не вимагає складної організації і матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна як у закритих приміщеннях, так і на повітрі, інвентар доступний, основні правила гри теж.

Також необхідно відзначити, що для проведення як навчально-тренувальних занять, так і змагань з настільного тенісу, зовсім не обов'язково мати в розпорядженні великий і сучасний спортивний зал, можуть бути використані приміщення невеликих розмірів, що дає можливість проведення ігор у настільний теніс у великих коридорах навчальних закладів.

Гравець настільного тенісу весь час перебуває в русі: він завдає різноманітних ударів по м'ячу, виконує ривки, стрибки, багато разів нагинається, щоб підняти м'яч із підлоги, веде напружений психологічний двобій із суперником. У студентів зміцнюються м'язи, посилюється кровообіг, поглиблюється дихання, розвивається швидкість, спритність, витривалість, орієнтування, координація руху. Під час тренування можна легко регулювати фізичні та психічні навантаження, кожному студентові визначати для себе ступінь інтенсивності занять та їх тривалість, залежно від підготовленості та стану здоров'я.

Саме в процесі ігрової практики ми дійшли висновку: тільки граючи точно, швидко, впевнено, проявляючи наполегливість, ініціативність та рішучість, використовуючи різноманітні оберти і напрямки польоту м'яча, можна покращити техніко-тактичну майстерність тенісиста. Ці вимоги чинні для гравця в настільний теніс будь-якого стилю гри.

1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Єдиної думки про розвиток гри в настільний теніс немає. Відомості про походження настільного тенісу дуже суперечливі. І на сьогоднішній день залишається загадкою хто ж є справжнім засновником цієї гри. Одні вважають, що гра з ракеткою та м'ячем народилася в Англії та Франції, інші наполягають на тому, що виникненню цієї захопливої гри ми завдячуємо Японії або Китаю. Проте японські та китайські історіографи спорту подібне твердження спростовують.

У XVI столітті в Англії виникла цікава гра без встановлених правил. Грали м'ячем із пір'їнами. Згодом з'явився гумовий м'яч. Потім із відкритих майданчиків гра перейшла в приміщення. Грали на підлозі. Пізніше на двох столах, розташованих на деякій відстані один від одного. Далі столи поставили поруч. Між ними натягли сітку. Простий інвентар і невеликі розміри майданчика давали змогу грати будь-де. Розмір майданчика і висота сітки не були строго визначені. Гра велася до 10, 20, 50 або 100 очок за одну партію. Не існувало ніяких обмежень у способах подачі м'яча.

Перші правила гри було створено в Англії: одна партія велася до 30, а не до 21 чи 11 очок, як тепер. Своєрідною була і форма учасників – вечірній одяг: жінки в довгих сукнях, чоловіки у смокінгах. Активізував подальший розвиток настільного тенісу винахід французького інженера Джеймса Рібса (1894). Він увів у гру целулоїдний м'яч. Поступово змінювалась і форма ракетки. З'явилися фанерні, вага яких зменшилась майже втричі. Вкорочена ручка викликала необхідність по-новому тримати ракетку. Почали застосовувати й нові методи обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр. Автором цих модифікацій був англієць Е. Руд.

На рубежі XX століття визначилася і назва гри – «Пінг-понг». В Англії пінг-понг як вид спорту визнали ще на початку 1900 року (були проведені перші офіційні змагання).

У 1901 році було проведено турнір в Індії (це перші офіційні міжнародні змагання).

З Англії ця гра прийшла до Австро-Угорщини, потім – до Німеччини, Чехії та Словаччини. У Берліні відкрили кафе «Пінг-понг». Згодом такі клуби з'явилися у Відні, Празі та інших містах Європи.

У ХІХ столітті настільний теніс з'явився в Росії. У 1860 році в Петербурзі відкрили клуб «Крикет і Лаун-теніс», але, як і раніше, там переважно грали у волан, лапту, тамбурин.

Прискорене розповсюдження настільного тенісу зумовило створення міжнародної організації та встановлення єдиних правил гри. Це зробив доктор Георг Леман (Німеччина). 6 січня 1926 року було засновано міжнародну федерацію настільного тенісу – ІТТФ. Почесним її головою став Айвар Монтег'ю – відомий англійський літератор, громадський діяч, який у майбутньому став лауреатом міжнародної премії «За зміцнення миру на планеті».

Перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу відбувся в Лондоні в грудні 1927 року. В змаганнях брали участь спортсмени Англії, Австрії, Чехословаччини, Німеччини, Угорщини, Данії, Швеції, Уельсу та Індії. Боротьба проходила в чотирьох розрядах: одиночних – чоловіки і жінки, парних – чоловіки і змішаних. У 1928 році в змаганнях уже взяли участь жіночі пари.

З того часу першість світу відбувалася раз на два роки і паралельно – першість Європи. Почали проводити також континентальні чемпіонати Азії та Африки.

Черговий підйом цього виду спорту спостерігається в 1930-1931 роках. З'являється нова група сильних спортсменів. У колишньому Радянському Союзі перші офіційні командні міські та міжміські змагання проводилися в 20-х роках ХХ століття. На той час настільний теніс ще не набув популярності.

Завдяки бурхливому розвитку промисловості та появі нових матеріалів якісно змінюється спортивний інвентар. Це, в свою чергу, вплинуло на техніку й тактику гри. Змінюються її правила.

Значною мірою сприяла розвитку настільного тенісу і поява пористої гуми, яку стали використовувати як накладки на ігрові поверхні ракетки. До цього гра йшла біля столу плоскими ударами. З появою губки (1930) гра вдосконалюється. Завдяки підвищеному зчепленню ракетки з м'ячем з'явилася можливість надавати йому значно більших обертів. Змінювалася і траєкторія польоту м'яча. Відкрилася можливість грати активніше й тоді, коли м'яч опускається нижче рівня столу.

Гравці захисного стилю змушені відходити далеко від столу і швидко повертатися. В іграх переважають стрімкі переміщення, серійні удари. Тому в 1936 році ІТТФ ухвалив рішення змінити назву гри. З того часу пінг-понг отримав назву настільний теніс.

Відтепер на зміну першій епосі розвитку настільного тенісу, який відзначався простими технічними елементами (довготривалі перекиди м'яча), прийшла наступна епоха настільної гри, багатопланової в засобах атаки й захисту. Але сильними на той час все-таки були гравці захисного стилю. Для того щоб виграти очко, потрібно було багато часу. Траплялися випадки, коли гра тривала 8 годин – Хагенауер (Франція) і Холдбергерг (Румунія) 1934 рік – і була зупинена судьями як найтриваліша за всю історію настільного тенісу.

Міжнародна федерація повинна була прийняти відповідні рішення, і з 1936 року час зустрічі був обмежений 1 годиною, а надалі (декілька дискваліфікацій за пасивне ведення гри) час зустрічі було зменшено до 20 хвилин.

Зміни відбулися і в правилах гри: було знижено висоту сітки з 17 до 15,25 сантиметрів, а також встановлено стандарт на висоту ігрової поверхні столу – 70 см від рівня підлоги. Введено також заборону підкручувати м'яч пальцями.

Усі ці зміни давали значні переваги нападу, і як наслідок, з'явилися гравці нового – атакуючого стилю (удари зліва, справа, контргра в середній зоні тощо).

Після закінчення II Світової війни значно активізується тенісний рух і в колишньому Радянському Союзі. У 1946 році в Москві відбувся перший повоєнний міжміський матч Москва – Ужгород. Настільний теніс став улюбленою грою в Росії, Україні, Литві, Латвії, Естонії, Молдові.

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

У 1950 році в Москві відбувся перший Всесоюзний турнір найсильніших тенісистів.

Незабаром за новими міжнародними правилами проводиться другий турнір у Ризі.

Велику роль у розвитку тенісу відіграли міжнародні матчі з командами НДР і Польщі (1951).

Нова епоха настільного тенісу почалася з 1952 року. Вона пов'язана з виходом на міжнародну арену японських тенісистів (першість світу в Бомбеї), які не тільки застосовували нове покриття ракетки, а й незвичний для всіх своєрідний хват. І система гри виявилась теж незвичною. По суті, японці виконували один основний елемент техніки – накат справа, але доведений до віртуозної точності. Завдяки цьому, майже не застосовуючи інших ударів, вони впевнено перемогли. В 1961 році на чемпіонаті світу японські тенісисти застосовують новий удар – топ-спін (диявольський м'яч з Токіо).

Блискучі перемоги японських спортсменів викликали відповідну реакцію наших тенісистів, які перебудували і вдосконалили свою систему гри і незабаром порушили встановлений баланс.

Черговий етап у розвитку настільного тенісу – це період, пов'язаний зі здобуттям Україною незалежності. Настільний теніс знову стає популярним і «привілейованим» видом системи спортивних ігор.

2. ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

1. Допускається проведення ігор з ігровим простором при висоті не менше 4 м.

1.1. Довжиною 12 м і шириною 6 м – для республіканських змагань.

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

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

2. Кожний ігровий майданчик має бути загороджений однотонними бар'єрами темного кольору висотою 75 см.

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

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

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

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

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

6. Підлога не повинна бути ні світлою, ні яскравою, ні блискучою; поверхня її не повинна бути цегляною, бетонною або кам'яною, не повинна бути слизькою.

7. Температура в ігровому залі має бути не нижчою +16 °С.

3. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ

1. Стіл

Кожна гра потребує визначеного місця. У настільному тенісі – спеціальний стіл зеленого або синього заспокійливого кольорів, того ж, на зеленому (темно-зеленому) чи синьому тлі чітко виділяється білий м'ячик.

Стіл має прямокутну форму довжиною 2,74 м, шириною 2,5 м, висотою 0,76 м. По краях столу проведено білі лінії шириною 2 см, біла лінія шириною 3 см ділить стіл на дві половини.



1.1. Поверхня столу, що називається «ігровою поверхнею», має бути прямокутною і знаходитися у горизонтальній площині на висоті 0,76 м від підлоги.

1.2. До ігрової зони належить тільки горизонтальна поверхня столу.

1.3. Ігрова поверхня може бути виготовлена з будь-якого матеріалу, але повинна відповідати таким вимогам. Під час падіння на неї стандартного тенісного м'яча з висоти 30 см, він повинен летіти на висоту приблизно 23 см.

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

1.4.1. Лінії вздовж ребер довжиною 2,74 м називають «боковими лініями».

Лінії вздовж ребер довжиною 1,525 м називають «кінцевими лініями».

Різновиди тенісних столів

1.5. Ігрова поверхня має бути розділена на дві рівні «половини» вертикальною сіткою, що розташована паралельно «кінцевим лініям», і повинна бути суцільною на всій площині кожної «половини».

1.6. Для парних змагань кожна «половина» повинна бути розділена на два рівних «напівмайданчики» білою «центральною лінією» шириною 3 мм, що проходить паралельно до «бокових ліній»; «центральна лінія» вважається частиною кожного правого «напівмайданчика».



2. Комплект сітки

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

2.2. Сітку підвішують на шнур, що прив'язаний кожним кінцем до вертикальної частини стійок на висоті 15,25 см; довжина – 1,83 м, довжина частин стійок, що виступають, має бути 15,25 см в бік від бокових ліній.

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

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

2.5. Сітка повинна бути з квадратними клітинками (довжина сторони квадрата 1,3–1,5 см); її верхній край по всій довжині має бути білого кольору шириною 1,5 см.

3. М'яч

3.1. М'яч повинен бути сферичним, діаметром 4 см.

3.2. Вага м'яча має бути 2,4–2,7 г.

М'яч повинен бути виготовлений з целулоїду або подібної до нього пластмаси білого або оранжевого кольору, матовий.

4. Ракетка

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

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



4.3. Сторона лопаті, що використовується для удару по м'ячу, повинна бути покрита звичайною одношаровою пухирчастою 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.

4.3.1. Звичайна пухирчаста 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 см².

4.3.2. Гума типу «сендвіч» – це один шар пористої гуми, покритий зовні одним шаром звичайної пухирчастої гуми товщиною до 2 мм.

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

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

4.6. Колір поверхні покриваючого матеріалу чи, у разі його відсутності, самої лопаті ракетки, повинен бути матовим яскраво-червоним з одного боку і чорним з іншого.

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.

5. Визначення

5.1. «Розіграш» – період часу, протягом якого м'яч перебуває в грі.

5.2. «Перегравання» – повторення розіграшу, результат якого не зарахований.

5.3. «Очко» – зарахований результат закінченого розіграшу.



5.4. «Рука з ракеткою» – рука, яка тримає ракетку.

5.5. «Вільна рука» – рука, в якій гравець не тримає ракетку.

5.6. Гравець «б'є» по м'ячу, якщо він торкається м'яча ракеткою, що міститься в руці, чи рукою, в якій він тримає ракетку, нижче зап'ястка.

5.7. Гравець «заважає» м'ячу, якщо він чи що-небудь із того, що він носить, торкається м'яча, коли м'яч знаходиться над чи летить до ігрової поверхні і не перетинає кінцеву лінію, не торкнувшись його половини столу після останнього удару суперника.

5.8. «Подаючий» – гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в розігравші.

5.9. «Приймаючий» – гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в розігравші.

5.10. «Провідний суддя» – особа, призначена контролювати зустріч.

5.11. «Суддя-асистент» – особа, призначена допомагати провідному судді під час прийняття вирішальних рішень.

5.12. Поняття «гравець носить» включає одяг гравця і прикраси, що він носив на початку розіграшу очка.

5.13. М'яч вважається тим, що пройшов «над чи навколо сітки», якщо він пролетів над, нижче або зовні виступаючої частини комплекту сітки поза столом, або якщо при поверненні по м'ячу ударили після того, як він відскочив назад над сіткою і перебував на боці суперника.

«Кінцеву лінію» належить розглядати як таку, що продовжується невизначено довго в обох напрямках.

6. Правильна подача

6.1. На початку подачі м'яч повинен вільно лежати на відкритій долоні нерухомої вільної руки.

6.2. Гравець, який подає, повинен підкинути м'яч приблизно вертикально вгору, не даючи йому обертатися, щоб м'яч піднявся не менше,

ніж на 16 см, після того, як відірветься від долоні вільної руки, а потім опуститься, не торкнувшись чого-небудь до удару по ньому.



6.3. Коли м'яч падає, гравець, який подає, повинен ударити його так, щоб м'яч торкнувся спочатку його половини столу, а потім, пролетівши над чи навколо комплекту сітки, торкнувся половини столу гравця, який приймає. В парних зустрічах м'яч повинен послідовно торкнутися правої половини столу того, хто подає і того, хто приймає; як тільки м'яч підкидається, вільна рука гравця, який подає, повинна бути прибрана з простору між тілом гравця, який подає і сіткою.

6.4. З початку подачі й до удару м'яч повинен знаходитися над рівнем ігрової поверхні і за кінцевою лінією столу гравця, який подає. Жодна частина тіла чи одягу того, хто подає чи його партнера по парі, не повинні закривати м'яч від того, хто приймає.

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

6.5.1. У випадку, якщо суддя вагається у правильності подачі, він може у разі першої спроби під час зустрічі оголосити перегравання та попередити гравця, який подає.

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

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

6.6. Як виняток, ведучий суддя може послабити вимоги до подач, якщо він відзначить, що їх виконанню перешкоджає фізична вада гравця, який подає.

7. Удари по м'ячу

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

8. Порядок гри

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

8.2. Під час парних зустрічей гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, а гравець, який приймає, – правильне повернення потрібно виконати партнеру гравця, який приймає. Надалі кожний гравець по черзі повинен виконати правильне повернення.

9. М'яч у грі

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

10. Перегравання

10.1. Розіграш переграється, якщо:

10.1.1. Під час подачі м'яч, пролітаючи над чи навколо комплекту сітки, торкнеться її (за умови, що у всіх інших відношеннях подача виконана правильно), а потім той, хто приймає, або його партнер завадить м'ячу;

10.1.2. Подача виконана, коли, на думку суддів, гравець, який приймає, чи пара не готові до прийому м'яча за умови, що гравець, який приймає, чи його партнер не намагалися відбити м'яча;

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

10.1.4. Гра перервана провідним суддею чи суддею-асистентом.

10.2. Гра може бути перервана:

10.2.1. Щоб увести правила прискорення гри;

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

10.2.3. Для попередження гравця під час сумніву в правильності його подачі;

10.2.4. Щоб попередити чи покарати гравця;

10.2.5. Для виправлення помилки в чергуванні подачі, прийому чи зміни сторін.

11. Очко

11.1. Гравець виграє очко, якщо:

11.1.1. Його супернику не вдалося правильно виконати подачу;

11.1.2. Його супернику не вдалося правильно виконати повернення;

11.1.3. М'яч після удару його суперника перелетить за кінцеву лінію, не торкнувшись ігрової поверхні;

11.1.4. Його суперник завадив м'ячу;

11.1.5. Його суперник б'є по м'ячу двічі підряд;

11.1.6. М'яч торкнувся половини столу його суперника двічі підряд;

11.1.7. Його суперник б'є по м'ячу боком ракетки, поверхня якої не відповідає вимогам п.3.4.;

11.1.8. Його суперник чим-небудь зрушить ігрову поверхню, поки м'яч у грі;

11.1.9. Його суперник вільною рукою торкнеться ігрової поверхні, поки м'яч у грі;

11.1.10. Його суперник чи те, що він носить, торкнеться чим-небудь комплекту сітки, поки м'яч у грі;

11.1.11. У парній зустрічі хто-небудь із суперників б'є по м'ячу не по черзі, яка установлена першим, хто подає і першим, хто приймає;

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

11.1.13. Його суперник під час зустрічі замінить ракетку без повідомлення.

12. Партія

12.1. Партію виграє гравець (пара), який першим набере 11 очок, якщо тільки обидва гравці (пари) не набрали по 10 очок.

У цьому разі партію виграє гравець (пара), який першим набере на 2 очки більше за суперника (пару).

13. Зустріч

13.1. Зустріч потрібно проводити як правило з трьох, п'яти або семи партій (з трьох партій виграє той, хто виграє дві; з п'яти – три; з семи – чотири партії).

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

14. Вибір подачі, сторін

14.1. Право зробити вибір першому визначається жеребкуванням.

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

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

14.2.2. Вибрати сторону, тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати подачу чи прийом першим.

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

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

14.3.2. В наступних партіях цієї зустрічі перший, який приймає, буде визначений вибором того, який подає, відповідно до п. 15.5.

15. Порядок подачі, приймання та зміни сторін. Парні ігри

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

У парних зустрічах подачі виконують так, як в одиночних, але відрізняються вони тим, що м'яч спочатку торкається правого боку столу на стороні того, хто подає (або середньої лінії), а потім, перелетівши над сіткою або збоку від неї, вдаряється в праву половину (або середню лінію) столу того, хто приймає. М'яч повинен літати по діагоналі. Отже, після початку гри, кожен із гравців по черзі відбиває м'яч із вказаною послідовністю до розіграшу очка. М'яч, відбитий не в свою чергу, вважають програним.

15.2. У парних зустрічах:

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

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

15.2.3. Третім, який подає, повинен стати партнер першого, який подав, а третім, який приймає, – партнер першого, який приймав;

15.2.4. Четвертим, який подає, повинен стати партнер першого, який приймав, а четвертим, який приймає, – перший, який подав;

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

15.3. Якщо обидва гравці (пари) набрали по 10 очок або якщо введено правило прискорення гри, черговість подачі та приймання має залишитися тією самою, але кожний гравець до кінця партії повинен подавати до розіграшу тільки одного очка по черзі.

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

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

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

15.7. Гравець (пара), який почав партію по один бік столу, наступну партію зустрічі повинен почати по другий бік.

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

16. Порушення порядку подачі, приймання та зміни сторін

16.1. Якщо гравці не обмінялися сторонами, коли їм належало це зробити, гра має бути зупинена суддею, щойно виявлено помилку, і потім поновлена при розміщенні гравців, яке мало б бути відповідно до послідовності, визначеної до початку зустрічі.

16.2. Якщо гравець подає чи приймає не по черзі, гра має бути зупинена, якщо виявлено помилку, а потім поновлена з подачі та приймання тих гравців, яким належало подавати і приймати відповідно до визначеної на початок зустрічі черговості.

16.2.1. У парних зустрічах партія, в якій було виявлено помилку, повинна бути продовжена за черговістю подач, визначеною парою, яка отримала право першою подавати в партії.

16.3. За будь-яких обставин очки, що набрані до виявлення помилки, мають бути зараховані.

17. Правило прискорення гри

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

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

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

17.4. Згодом кожен гравець (пара) повинен подавати почергово для розіграшу тільки одного очка.

17.5. На цю зустріч призначають суддю-обліковця, який повинен у кожному розіграші негайно оголосити номер удару, виконаного гравцем (парою), який приймає, як тільки м'яча було відбито, так, щоб оголошений номер удару було чітко чути.

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

4. ІГРОВА СТІЙКА ТЕНІСІСТА

Основна стійка

У нейтральному положенні гравець звичайно стоїть лицем до столу, ноги нарізно, носки дещо розведені, п'яти підведені, вага тіла припадає на носки, ноги зігнуті в колінах (вони направлені всередину). Тулуб злегка нахилений вперед, плечі вільні, рука, що тримає ракетку, зігнута в лікті під прямим кутом і знаходиться перед тулубом. Голова піднята, погляд спрямований вперед, щоб стежити за польотом м'яча.

Правильне початкове положення гравця дозволяє швидко та з найменшими витратами сил переміститися в потрібному напрямі.

Із стійки на прямих ногах і з дещо відхиленням назад центром тяжіння тіла важко швидко почати рух. У той час зігнуті ноги, немов заряджені пружини, готові швидко спрацювати для будь-якого способу пересувань, а позиція на носках з перенесеним вперед центром тяжіння тіла дозволяє з найменшими зусиллями розпочати рух у необхідному напрямі. Кожен гравець вибирає зручну для себе стійку. Вибір цей залежить від його фізичних даних, швидкості реакції, координації рухів, техніки й стилю гри, а також індивідуальних особливостей.

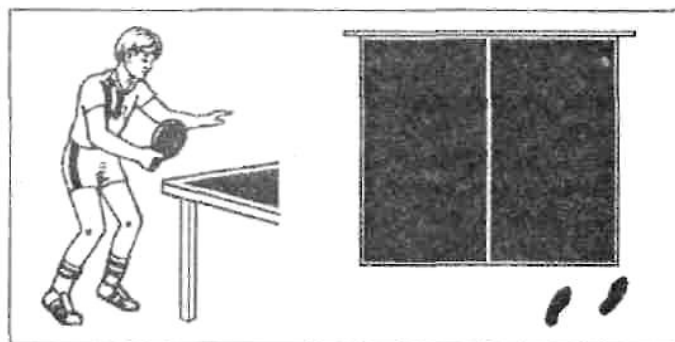
Так, якщо ви високого зросту і маєте довгі кінцівки, то повинні стояти дещо далі від столу, ніж гравець невисокого зросту. Для визначення правильного місцеположення прийміть нейтральну стійку на такій відстані від столу, щоб ракетка, що знаходиться перед вами в трохи зігнутій руці, «носом» злегка дотягувалась до білої задньої лінії столу, його краю. Якщо у вас хороша реакція й швидкість рухів, і ви встигаєте відбити м'яч вчасно, то можете стояти близько до столу. Якщо ж не встигаєте відбивати м'ячі, що прилітають, то відійдіть на зручну для вас дистанцію.

Якщо ви частіше будете застосовувати атакуючі удари справа, ніж зліва, то станьте не по центру столу, а змістіться трохи лівіше. Таким чином, ви зможете ударами справа контролювати велику частину столу.

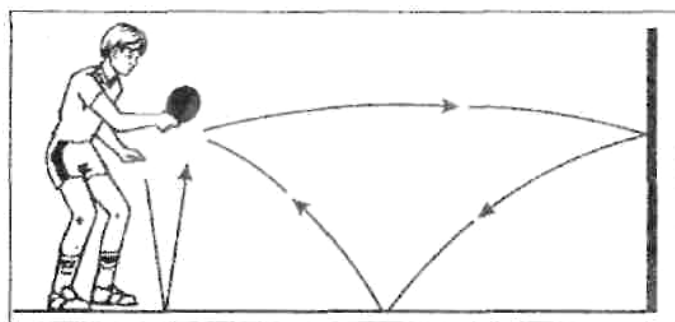
Важливо не тільки зайняти відповідну позицію для удару, але й, перш за все, сконцентрувати увагу перед прийомом м'яча. При неувважності і недостатній зібраності навіть правильна стійка не може забезпечити успіх удару.

Стойка гравця для ударів – поштовхом

Удар – поштовх виконують із стійки, яку займають для ударів зліва (мал. 1, 2).



Мал. 1. Стойка гравця і розташування його стоп щодо столу для ударів поштовхом

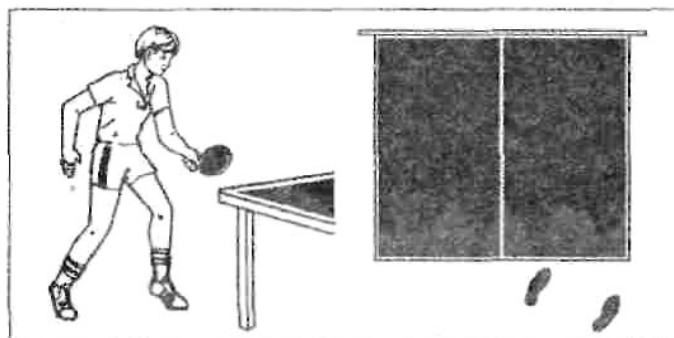


Мал. 2. Стойка гравця біля тренувальної стіни

Стойка гравця для ударів підрізкою зліва

Підрізку зліва виконуйте із стійки, яка аналогічна попередній. Тулуб трохи розвернути на півоберта вліво та нахиліть вперед. Ноги трохи зігніть в колінах і поставте на ширину плечей: права нога попереду під кутом приблизно 45° до столу, ліва ззаду – паралельно задньої лінії столу. Руки зігнуті в ліктях і розміщені перед грудьми. Для того, щоб швидше

пересуватися, вагу тіла переносять на носки, а в момент удару, щоб не втратити рівноваги, краще стояти на всій стопі. При замаху перед ударом руку з ракеткою зігніть і підніміть до лівого плеча, а потім, випряміть, опустіть вперед-вниз. При цьому вагу тіла перенесіть на праву ногу (мал. 3).

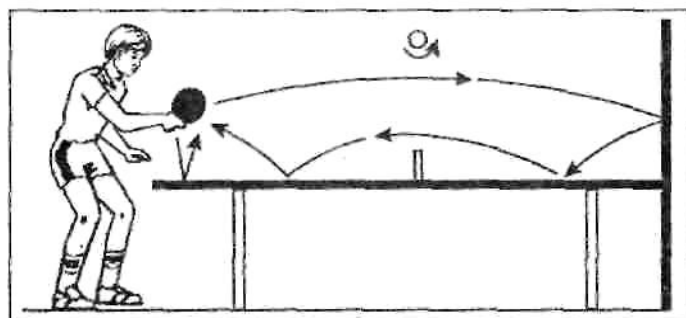


Мал. 3. Стійка ліворукого гравця для ударів підрізкою

Траєкторія руху ракетки не прямолінійна, а дугоподібна. На початку руху «ніс» ракетки піднятий вгору до лівого плеча, а в кінці – направлений туди, куди посилаєте м'яч – в лівий кут, в середину або в правий кут столу. Ще одна практична порада: для того, щоб м'яч полетів по низькій траєкторії над сіткою, руку з ракеткою направляйте на верхній, білий край сітки.

Ракетка повинна додати м'ячу поступальної та обертальної швидкості. Тому удар потрібно виконувати по нижній лівій чверті м'яча (подумки розділіть м'яч на чотири чверті). Старайтеся при цьому, щоб він ударився трохи нижче за середину ракетки. Ракетка повинна ніби обійти навколо м'яча, хоча насправді вона, рухаючись із м'ячем, «закручує» його в потрібному напрямі (мал. 11). Кут нахилу ракетки і точка контакту м'яча з ракеткою залежать від швидкості обертання м'яча, що приходить, і від тієї швидкості обертання, яку ви хочете йому додати.

Тренуватися без партнера ви можете й на столі – підсуньте його впритул до стіни або поставте біля протилежного краю столу щит (мал. 4). Якщо ви поставили щит, то підрізку виконуйте не в стіл, а в щит, тоді м'яч, маючи нижнє обертання, відскочить на дальній половині столу та перелетить до вас.

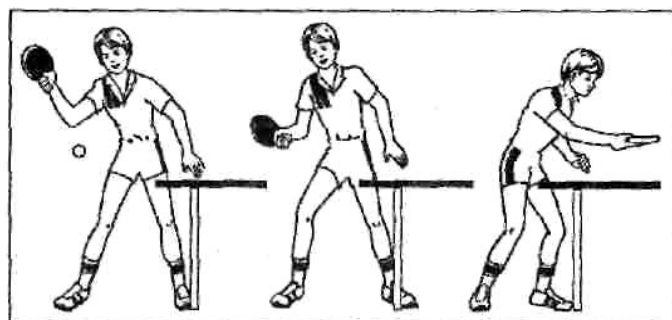


*Мал. 4. Стійка праворукого гравця біля щита-відбивача
для ударів підрізкою зліва*

Отже, ви освоїли цю вправу. Тепер можна переходити до складнішого й цікавішого – до вправи з партнером. Існує безліч різноманітних вправ. Вони вчать не тільки змінювати напрями польоту м'яча, але й варіювати швидкість, темп, довжину траєкторії, швидкість обертання, а також правильно вибирати момент удару: бити по висхідному м'ячу, у найвищій точці відскоку м'яча й т.д.

Стійка гравця для ударів підрізкою справа

Цей удар виконують аналогічно до попереднього, але з правого боку відкритим боком ракетки. Підрізку справа виконують із стійки для ударів справа. При цьому тулуб повернений в півоберта і трохи нахилений. Іноді гравець займає позицію майже лівим боком до столу. Ноги на ширині плечей і трохи зігнуті в колінах, ліва нога попереду під кутом приблизно 45° до столу, права ззаду, паралельно до задньої лінії столу. Руки природно зігнуті в ліктях, вага тіла переноситься на носки (мал. 5).



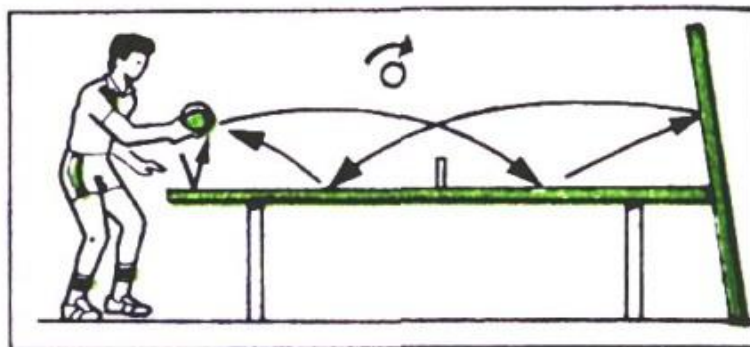
*Мал. 5. Стійка гравця та розташування стоп щодо столу
для ударів підрізкою справа*

Стойка гравця для ударів накатом зліва

Накат зліва виконують з лівобічної стійки. Для замаху ракетку опустіть трохи вниз, до лівого боку. Удар здійсніть рухом руки з ракеткою знизу-вгору-вперед. Ракетка, накриваючи м'яч, при цьому як би гладить його по верхній частині. «Ніс» ракетки на початку руху дивиться вниз, а в кінці удару – вгору-вбік. Під час виконання накату зліва удар завдавайте по лівій верхній чверті м'яча. Старайтеся при цьому, щоб м'яч ударився трохи вище за середину ракетки, це забезпечить кращий контроль за його польотом. Під час накату зліва замахуватися особливо широко не треба – заважає тулуб, рух коротший, кисть трохи вивертається вгору-назовні. Накатом зліва зручно виконувати атакуючі удари в ближній зоні й по коротких м'ячах, що не вилітають за межі столу.

Ви ознайомилися зі стійкою гравця для ударів накатом зліва. Удосконалюйте рухи при виконанні удару перед дзеркалом. Уважно стежте за роботою ніг у момент удару.

Гра на столі зі щитом вимагає спрямування м'яча не в щит, а в стіл (мал. 6).

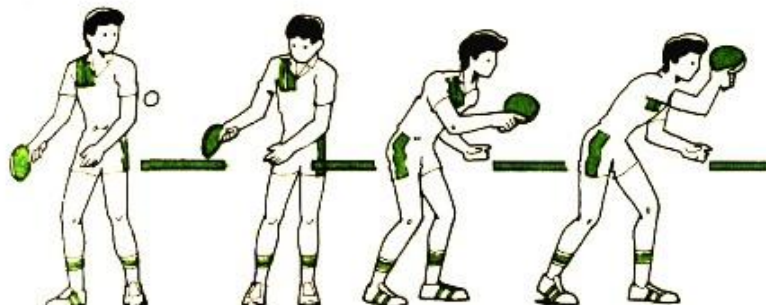


Мал. 6. Стойка гравця біля щита-відбивача накатами

Стойка гравця для удару накатом справа

Виконують накат справа з правосторонньої стійки. Руку з ракеткою для замаху відведіть до правого стегна. Рух іде знизу-вгору-вперед і закінчується біля голови. Рука під час удару природно зігнута в лікті, ракетка при цьому рухається не прямолінійно, а по дугоподібній

траєкторії (мал. 7) – так, немов ви обкатуєте ракеткою колесо дитячого велосипеда. Вісь ракетки складає єдину пряму з передпліччям. У цьому ударі активніше працюють кисть і плече.



Мал. 7. Стійка гравця для удару накатом справа

5. ХВАТКИ РАКЕТКИ

Спосіб тримання ракетки називають «хваткою».

Від неї багато в чому залежить подальше освоєння техніки гри.

Розрізняють два способи тримання ракетки:

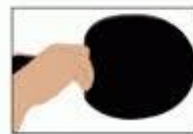
- європейська (а, б) – хватка, коли ракетка розташовується горизонтально,
- азіатська (в, г) – коли ракетка розташована вертикально (такий спосіб тримання ракетки називається «пером», тому що її тримають пальцями так, як ручку з пером під час писання).



а



б



в

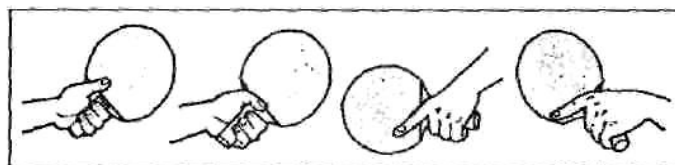


г

Яка хватка має перевагу?

Свої переваги є і в тій, і в іншій хватці. Європейська зручна тим, що дає змогу грати обома боками ракетки. При цьому, найбільшого ефекту досягають при виконанні ударів зліва та під час гри в захисті. Позитивним є й те, що хватку не потрібно змінювати.

При горизонтальній хватці ручку ракетки обхоплюють трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем; вказівний витягнутий уздовж краю ракетки, а великий розміщений на іншій стороні й злегка стикається із середнім пальцем (мал. 8).



Мал. 8. Різновиди горизонтальної хватки

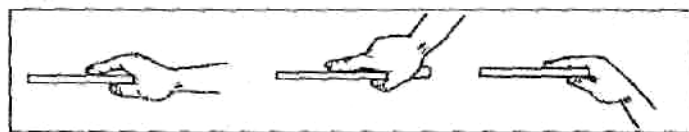
Ручка ракетки при цьому лягає на долоню руки по діагоналі.

Нині не тільки європейські, а й азіатські тенісисти все частіше віддають перевагу горизонтальній хватці. Адже цей спосіб тримання ракетки має

низку переваг. Горизонтальна хватка найкраще всього підходить для виконання різноманітних атакуючих і захисних ударів. Вона зручна тим, що дозволяє однаково ефективно грати обома боками ракетки.

У горизонтальної хватки існують різновиди:

- 1 – універсальна, коли ребро ракетки знаходиться між великим і вказівним пальцями;
- 2 – із зсувом ребра ракетки у бік великого пальця;
- 3 – із зсувом ребра ракетки у бік вказівного пальця (мал. 9).



Мал. 9. Розміщення пальців на ігровій поверхні ракетки при горизонтальній хватці

Зсув ребра ракетки у бік великого пальця дозволяє підсилити удари тильним боком ракетки; удари долонним боком слабші. Зсув ребра ракетки у бік вказівного пальця дає зворотний ефект. Найкраще тримати ракетку так, щоб ребро її знаходилося посередині між великим і вказівним пальцями. При горизонтальній хватці вказівний і великий пальці розміщують або на ручці, або на ігровій частині ракетки ближче до ручки. Коли пальці розміщені ближче до ручки, легше змінити кут нахилу ракетки і збільшити силу удару. Якщо пальці розташовувати ближче до центру ігрової поверхні ракетки, неминучі помилки – м'яч часто потраплятиме на них. Крім того, таке розміщення пальців обмежує гнучкість кисті. Хватка, при якій спортсмен тримає на закритому боці ракетки вказівний і середній пальці, збільшує силу удару, але спричиняє помилки під час гри зліва, оскільки м'яч часто потрапляє на пальці. Таке розміщення пальців також обмежує гнучкість кисті при ударах закритою ракеткою.

Ми вже говорили, що під час вибору ракетки головне, щоб ракетка зручно «лежала» в руці. Покладайтеся виключно на свої відчуття. Ракетка

повинна стати настільки природним продовженням руки, щоб ви могли виконувати будь-які рухи.

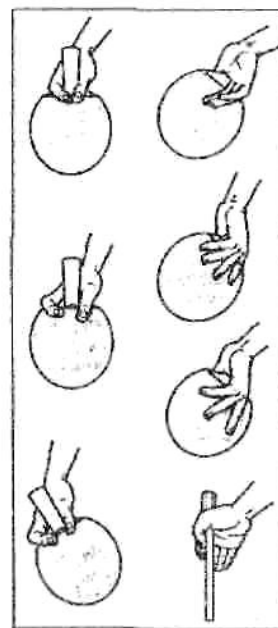
Освоїти хватку ракетки й закріпити її допомагають дуже прості вправи:

- візьміть ракетку горизонтальною хваткою;
- виконайте декілька простих вправ, тримаючи ракетку в руці; легка пробіжка, присідання, кругові обертання прямими руками і т.д. Намагайтеся при цьому «відчувати» ракетку, але не звертати на неї особливої уваги. Закінчивши вправи, перевірте правильність хватки;
- виконайте кругові обертання кистю, тримаючи ракетку в руці. Можна ускладнити завдання, виписуючи ракеткою в повітрі своє ім'я. Ще раз перевірте, наскільки правильна хватка. Якщо вона трохи змінилася, але вам так зручно, – означає, все правильно;
- кілька разів покладіть ракетку на стіл і візьміть її, контролюючи правильність хватки. Те ж саме виконайте із закритими очима, контролюючи себе тільки по відчуттях, і, розплющивши очі, ще раз перевірте себе. Якщо взяли ракетку правильно, зручно для себе, означає, ви вже освоїли хватку і можна переходити до вивчення основ техніки.

При вертикальній хватці великий і вказівний пальці обхоплюють ручку ракетки так, як ми звичайно тримаємо авторучку.

Решта три пальці зручно розміщуються на тильному боці ракетки віялом або накладаються один на другий (мал. 10).

Ця хватка забезпечує високу рухливість кисті, що дає змогу виконувати складні, сильно кручені подачі. Але такою хваткою зручно відбивати м'ячі лише долонним боком ракетки. У європейському настільному тенісі та в нашій країні «хватка пером» непопулярна.



Мал. 10. Різновиди вертикальної хватки

Під час хватки «пером» зручніше бити м'ячі, які летять близько від вас. Застосування азійської хватки дає значно більші можливості для роботи кисті.

Спосіб хватки, при якій великий і вказівний пальці складені разом, сприяє підвищенню рухомості кисті, але знижує силу удару. А спосіб, при якому ці пальці розставлені широко, обмежує рухомість кисті, хоч і підвищує силу удару. Можливі також варіанти несиметричного розташування пальців. Наближення до ручки вказівного пальця значно збільшує силу удару. Роблячи упор на великий палець, зручно виконувати підрізки. Наближення до ручки великого пальця зручне для виконання підрізок, але обмежує можливості удару зліва по низьких і коротких м'ячах.

6. ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ

Подача

Подача в сучасному настільному тенісі є особливим прийомом, що істотно відрізняється від усіх інших, які використовуються у грі. Основне завдання його – введення м'яча в гру. Вміло й активно правильно виконана подача дає змогу з першого удару захопити ініціативу, загальмувати дії суперника або навіть одразу ж виграти очко. Це – єдиний удар, який не залежить від дій суперника. Адже виконуючи подачу, ви самі підкидаєте собі м'яч.

Крім того, від того, яку подачу ви подасте, багато в чому залежить хід розіграшу очка. Вона може бути активною, атакуючою, в якій відразу ж виграється очко, або підготовчою до наступних атакуючих дій. Прагнучи дезінформувати суперника, сучасний гравець часто під час виконання подачі застосовує додаткові обманні рухи, прикриває рукою або тулубом момент контакту ракетки з м'ячем. Подачі, так само як і удари, можна виконувати справа і зліва. Для цього можна використовувати удари підрізкою або накатом. Проте найбільшу складність для суперника представляють подачі, в яких м'ячу додається змішане обертання.

Техніку виконання подачі можна розділити на дві частини: підкидання м'яча і сам удар. Перш ніж розглянути різноманітні способи подач, розберемо основні правила підкидання м'яча. М'яч підкидають із відкритої долоні. При цьому великий палець відставлений у бік, а інші чотири витягнуті і щільно зімкнуті. Руку з м'ячем на ній тримаєте перед собою або збоку від себе – так зручніше виконувати підкидання. Обов'язково стежте за тим, щоб рука з м'ячем не виявилася нижчою за рівень столу, не перетинала продовження задньої лінії столу і не знаходилася б над столом – у цьому разі подача не вважатиметься за правильну. М'яч підкидають на будь-яку висоту, але не нижче за 16 см від рівня столу. Така висота підкидання м'яча зумовлена правилами змагань – перш за все висотою сітки і тим, що

суперник, який стоїть на протилежній стороні столу, повинен бачити м'яч над сіткою. При цьому кут підкидання м'яча може відхилитися від вертикалі до 45° так, щоб вам зручно було замахнутися і виконати подачу. Деякі гравці підкидають м'яч високо, прагнучи використувати його кінетичну енергію під час падіння і психологічний ефект. Замість того, щоб уважно стежити за ракеткою того, хто подає, суперник мимоволі переводить погляд на м'яч. Це трохи відволікає його від основних дій. Проте найголовніше при подачі – це момент взаємодії ракетки з м'ячем. У настільному тенісі існує безліч подач, які розрізняються за формою руху руки з ракеткою: прямим ударом, «маятник», «віяло», «човник», за траєкторією і довжиною польоту м'яча, спрямуванням обертання – верхня, нижня, нижньобічна і т.п. Розглянемо деякі види подач.

Подача прямим ударом

Насамперед, подачу прямим ударом називають так тому, що площина ракетки при ударі прямо перпендикулярна до поверхні ігрового столу. А виконують цю подачу як справа, так і зліва рухами, аналогічними до основних технічних прийомів – підрізкою і накатом.

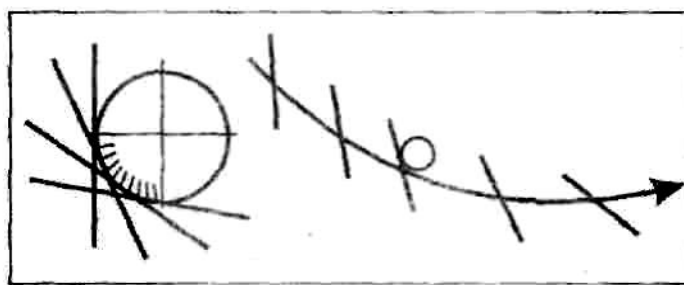
Розглянемо техніку виконання подач підрізкою і накатом.

Що таке «підрізка»? Це удар, при якому м'ячу надається нижнє обертання (мал. 11). Подачу підрізкою зліва виконують із стійки, яка подібна до основної. Тулуб трохи розвернений в півоберта вліво та нахилений вперед. Ноги трохи зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей: права нога попереду під кутом приблизно 45° до столу, ліва ззаду – паралельно до задньої лінії столу. Руки зігнуті в ліктях і знаходяться перед грудьми. При замаху перед подачею руку з ракеткою зігніть і підніміть до лівого плеча, підкиньте м'яч як вказано вище, а потім, ударяючи по м'ячу, опустіть вперед-вниз. При цьому вагу тіла перенесіть на праву ногу (мал. 4).

Зверніть увагу на те, що траєкторія руху ракетки не прямолінійна, а дугоподібна. На початку руху «ніс» ракетки піднятий вгору до лівого плеча,

а в кінці направлений туди, куди ви посилаєте м'яч – в лівий кут, в середину або в правий кут столу. Ще одна практична порада: для того, щоб м'яч полетів по низькій траєкторії над сіткою, руку з ракеткою спрямовуйте на верхній, білий край сітки.

Ракетка повинна додати м'ячу поступальної та обертальної швидкості. Тому удар потрібно виконувати по нижній лівій чверті м'яча. Старайтеся при цьому, щоб він ударився трохи нижче за середину ракетки. Ракетка повинна ніби обійти навколо м'яча, хоча насправді вона, рухаючись із м'ячем, «закручує» його в потрібному напрямі (мал. 11). Кут нахилу ракетки і точка контакту м'яча з ракеткою залежать від тієї швидкості обертання, яку ви хочете йому надати.



Мал. 11. Контакт ракетки з м'ячем і траєкторія руху при виконанні підрізки

подачу підрізкою з правого боку виконують аналогічно до попередньої, але відкритим боком ракетки її виконують із стійки для ударів справа. При цьому тулуб повернений в півоберта і трохи нахилений. Іноді гравець займає позицію майже лівим боком до столу. Ноги на ширині плечей і трохи зігнуті в колінах, ліва нога попереду під кутом приблизно 45° до столу, права ззаду, паралельно до задньої лінії столу. Руки природно зігнуті в ліктях, при підкиданні м'яча вага тіла переноситься на носки.

Після того, як засвоєно подача підрізкою, можете переходити до вивчення подачі накатом. Удар «накат» з'явився значно пізніше за підрізку. Виконувати цей технічний прийом стало можливо тільки з появою ракеток із

наклеєною на них гумою або губкою. Рух при виконанні накату дуже своєрідний. За його допомогою ви додаєте м'ячу верхнього обертання і забезпечуєте надійність попадання сильно відбитого м'яча на половину столу суперника. Ви ніби обкатуєте м'яч, гладите ракеткою від низу до верху. Напевно, тому цей технічний прийом і називають накатом.

Подачу накатом зліва виконують з лівобічної стійки (мал. 6).

Для замаху ракетку опустіть трохи вниз, до лівого боку. Удар здійснюйте рухом руки з ракеткою знизу-вгору-вперед. Ракетка, закриваючи м'яч, при цьому ніби гладить його по верхній частині. «Ніс» ракетки на початку руху дивиться вниз, а в кінці дару – вгору-вбік. Під час виконання подачі накатом зліва удар завдавайте по лівій верхній чверті м'яча. Старайтеся при цьому, щоб м'яч вдарився трохи вище за середину ракетки, це забезпечить кращий контроль за його польотом. При цій подачі замахуватися особливо широко не треба – заважає тулуб, рух коротший, кисть трохи вивертається вгору-назовні.

Подачу накатом справа виконують із правосторонньої стійки, руку з ракеткою для замаху відводять до правого стегна. Рух йде знизу-вгору-вперед і закінчується біля голови. Рука з ракеткою під час удару природно зігнута в лікті, рухається при цьому не прямолінійно, а по дугоподібній траєкторії – так, немов ви обкатуєте ракеткою колесо велосипеда. Вісь ракетки складає єдину пряму з передпліччям. У цій подачі активніше працюють кисть і плече. Руку лише трохи зігніть в ліктьовому суглобі.

Подача «маятник»

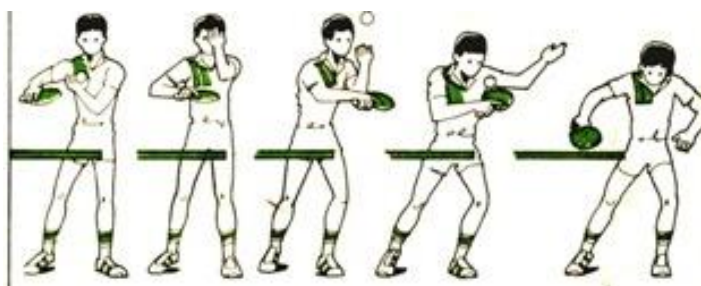
При виконанні подачі яку називають «маятник» рука описує півколо, рухаючись униз-вбік, потім вгору-вбік. Як і при виконанні прямої подачі, стійка гравця залежить від того, відкритим чи закритим боком ракетки наноситься удар.

Подача «маятник» одержала назву від самого руху. Адже передпліччя і кисть з ракеткою рухаються так само, як маятник: зліва направо – при

виконанні подачі тильним боком ракетки, і справа наліво – при виконанні подачі долонним боком ракетки (рис. 12 а, б).

Залежно від того, яку подачу збирається подати гравець, і вибирають стійку – справа або зліва. Ця подача дозволяє надавати м'ячу різного обертання, залежно від того, в який момент відбувається зіткнення ракетки з м'ячем – на початку, середині або в кінці руху. Від цього залежить і тип обертання, яке надається м'ячу, – нижнє, бічне, верхнє або змішане.

Визначити, з яким обертанням була виконана подача, буває важко, особливо початківцю.



а



б

Мал. 12. Подача «маятник»

а – зліва; б – справа

Подача «човник»

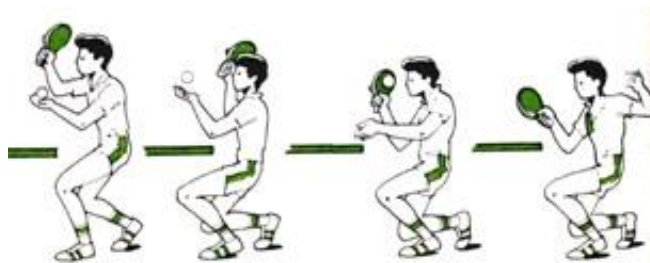
Для подачі, яку називають «човник» характерний зворотно-поступальний рух, всередині якого робиться миттєва зупинка ракетки, після чого починається її переміщення в протилежний бік. Удар по м'ячу наносять

або до зупинки, або одразу ж після неї. Залежно від цього м'ячу можна надати один з протилежних за напрямком рухів.

Подача «віяло»

Під час виконання подачі «віяло», рука описує півколо, направлене випуклим боком вгору. Удар по м'ячу наносять в найвищій точці траєкторії: на її початку або в кінці. Це визначає верхнє, бічне або нижнє обертання м'яча.

Виконують цю подачу, як правило, тільки долонним боком ракетки. Подачу «віяло» виконують у правий бік – зліва направо, тоді гравець займає правобічну стійку (мал. 13) і в ліву (мал. 14), коли тенісист стає обличчям до столу.



*Мал. 13. Подача «віяло» з правобічної стійки
з нижньобічним обертанням м'яча*



*Мал. 14. Подача «віяло» із стійки обличчям до столу
з верхньобічним обертанням м'яча*

Удар по м'ячу так само, як і під час подачі «маятник», можна виконувати у висхідній частині траєкторії, у верхній її точці або в кінці руху – це зумовлює напрям його обертання.

Перш ніж почати освоювати подачі на столі, виконайте декілька вправ:

1. Покладіть м'яч на долоню вільної руки і прийміть декілька різних початкових положень – займіть правобічну, лівобічну та нейтральну стійку. При цьому м'яч повинен знаходитися то прямо перед вами, то трохи правіше або лівіше. Стежте за тим, щоб м'яч лежав на долоні нерухомо і правильно – трохи вище за рівень столу.

2. Кілька разів підкиньте м'яч і, уважно спостерігаючи за його польотом, дайте йому впасти на підлогу. Намагайтеся в думках відзначити, в який момент треба ударити по м'ячу ракеткою.

3. Виконуйте імітаційні вправи вибраним видом подачі, контролюючи свої рухи біля дзеркала або на тренажерах «Колесо» чи «М'яч на підвісці».

4. Виконайте імітаційні рухи підкидання м'яча, а потім самої подачі. Намагайтеся точно визначати час, коли після підкидання повинна відбутися взаємодія м'яча й ракетки.

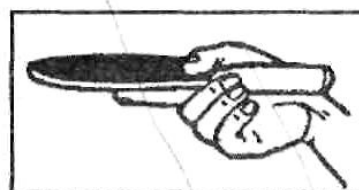
5. Попрацюйте над виконанням подачі з м'ячем на столі.

Стежте за своєю стійкою під час подачі, за тим, наскільки правильно підкидаєте м'яч, контролюйте роботу кисті при ударі, особливо, момент зіткнення м'яча й ракетки.

Намагайтеся урізноманітнити спосіб і силу обертання, довжину і напрям польоту м'яча: довго – коротко, в правий кут – в середину – в лівий кут і т.п. Для ускладнення вправ можна намалювати на столі мішені і намагатися влучити в них, змінюючи силу обертання і швидкість польоту м'яча, а також вид подачі. Освоюючи техніку подач, зверніть увагу на такі деталі:

– хватка ракетки при виконанні подачі трохи змінюється. Для збільшення рухливості кисті ручку ракетки потрібно тримати дещо далі й слабкіше, а саму ракетку утримують тільки великим і вказівним пальцями;

– перед початком подачі прийміть зручне початкове положення. Це допоможе вам не



тільки добре виконати подачу, а й підготуватися до наступного після неї удару;

- стежте уважно за кутом нахилу площини ракетки під час її взаємодії з м'ячем – від нього залежить співвідношення обертальної і поступальної швидкостей м'яча;
- наперед продумуйте, в якій частині руху повинно відбутися зіткнення м'яча і ракетки. Таким чином, ви визначаєте напрям обертання м'яча;
- від активної роботи кисті при ударі залежить якість виконаної подачі;
- виконуючи подачу, намагайтеся по можливості максимально розслабити кисть і виконати не широкий, але хльосткий, з максимальним прискоренням, рух.

Запам'ятайте: при виконанні подачі важливі швидкість польоту й сила обертання м'яча, маскування способу подачі, довжина та напрям польоту м'яча (швидка довга «наскакуюча» подача по прямій або коротка з сильним змішаним нижньобічним обертанням у середину столу). Велике тактичне значення має і черговість виконання подач. Наприклад, якщо ви подаєте короткі повільні подачі, то ваш суперник уже звик до них і знову чекатиме такої самої подачі, стоячи близько біля столу. Використовуючи цей момент, виконайте довгу швидку подачу по діагоналі. Це буде несподівано для суперника, виб'є його із зайнятої позиції і дасть змогу вам, якщо не виграти очко, то другим ударом завершити розіграш очка. Якщо ви виконаєте подачу накатом, то прагніть ударити по м'ячу, направляючи руку більше вперед, низько над столом і ближче до краю своєї половини столу. Тоді м'яч матиме низьку траєкторію польоту і впаде на задню лінію столу суперника. Якщо ж ви бажаєте виконати коротку подачу, то краще її подавати з нижнім обертанням м'яча (підрізкою), при цьому перший удар м'яча спрямовується ближче до сітки на своїй половині столу; рука з ракеткою виконує рух униз, підкручуючи м'яч.

Пам'ятайте ці правила і прагніть при першій-ліпшій можливості тренувати подачі. Це дозволить вам грати краще за інших.

Поштовховий удар

Удар – поштовх виконують із стійки, яку займають для ударів зліва. Тулуб трохи розвернений в півоберта вліво і нахилений вперед. Ноги трохи зігнуті в колінах і розставлені нарізно: права нога попереду під кутом приблизно 45° до столу, ліва ззаду – паралельно до задньої лінії столу. Руки зігнуті в ліктях і знаходяться перед грудьми. Перед ударом руку з ракеткою зігніть, а потім, ударяючи по м'ячу випряміть вперед. Ракетка поставлена під прямим кутом відповідно до напрямку свого руху. При цьому вагу тіла перенесіть на праву ногу (мал. 1).

Отже, ми ознайомилися з технікою виконання поштовхового удару. Перш ніж практикувати отримані знання, спробуйте зімітувати відповідні рухи перед дзеркалом. Для уникнення помилок використайте такі методичні поради: при замаху не піднімайте руку вище і далі плеча, не обмежуйте рух руки біля пояса; рух виконуйте плавно, але із прискоренням; по м'ячу вдаряйте у найвищій точці відскоку перед собою: не пропускайте його назад, за себе; руку після удару не зупиняйте, а випрямляйте до кінця: при закінченні руху не відводьте руку далеко вправо – вона повинна йти уперед-угору до сітки.

Тепер поуправляйтеся з м'ячем біля стіни (пам'ятайте, вона повинна бути рівною): прийміть вихідне положення, виконайте удар по м'ячу, що відскочив від підлоги, направивши його в стіну на рівні плечей (мал. 2). М'яч, що повернувся, відбийте знову. Поступово навчіться кілька разів відбивати м'яч. Тоді прагніть урізноманітнити гру, відбиваючи м'яч у мішень на стіні, в дві мішені, розміщені поруч, в три мішені і т.д. Можна підходити ближче до стіни і відходити далі, змінюючи силу удару.

Прийом подачі

Під час подач суперника гравець повинен повною мірою використовувати весь арсенал техніки прийому і виконання різних ударів, змінюючи обертання і напрямок польоту м'яча, щоб контролювати удари суперника, які той виконує після своєї подачі. Потрібно створювати таку ситуацію, при якій установилася

б рівновага сил або активно діяти, пристосовуватися до різних комбінацій ударів, уміти вибрати момент для нанесення різкого атакуючого удару.

Актуально повністю реалізувати переваги поєднання атакуючих і захисних ударів, застосовувати різноманітні способи прийому подач, не давати супернику зрозуміти комбінації виконуваних ударів.

Проводячи тактику різких атакуючих ударів на прийомі подачі, потрібно створити ситуацію, при якій дії гравця носили б активний характер. Важливо правильно використовувати техніку прийому подач, точно оцінювати дії суперника, рішуче завдавати у відповідь удару, у жодному разі не вагатися, не діяти наосліп, необдуманно. Інакше можна легко припуститися декількох помилок підряд.

Розглянемо конкретні варіанти тактики прийому подач.

1. Гравець виконує підрізки, додаючи м'ячам обертання, і підрізування коротко в лівий кут, поєднуючи їх із підрізуванням довгими м'ячами з обертанням і без обертання, спрямованими в праву половину майданчика суперника.

Цей тактичний прийом використовують тенісисти, що виконують підрізування. Мета його полягає в тому, щоб не дати супернику завдати сильного і різкого удару поштовхом або завершальний удар. Якщо ж суперник вдається до підрізки або легкого накату, можна активно здійснювати контроль за діями суперника або нанести контратакуючий удар.

2. Гравець на швидку підрізку направляє м'ячі в обидва кути майданчика суперника, поєднуючи її з накатом справа або скидкою в ліву половину.

До цієї тактики вдаються тенісисти, що грають ракеткою з різними накладками, в боротьбі з подачами суперника, що надають м'ячам нижнього і бічного нижнього обертання. М'ячі, подані суперником зліва, гравець може направляти швидкою підрізкою в кути майданчика суперника, якому буде важко виконати сильний атакуючий удар. Потім, вибравши зручний момент, наносять контратакуючий удар. Довгі м'ячі, подані суперником справа, гравець може відбивати підрізуванням справа, короткі – швидкою підрізкою

або ударом-поштовхом, додаючи м'ячам бічного нижнього обертання і направляючи їх у ліву половину майданчика суперника.

3. Гравець виконує підставку або швидко посилає м'ячі по діагоналі і по прямій, після чого, вибравши момент, проводить атакуючі удари або, відступивши назад, виконує підрізування.

Цю тактику гравці використовують для боротьби з різкими або довгими м'ячами, що мають бічне верхнє обертання. Тенісисти, які грають ракеткою, що має накладку з гладкої гуми, можуть швидко виконувати прийоми справа і зліва по діагоналі і по прямій, а потім, вибравши момент, атакувати суперника.

Якщо суперник вдався до швидкого атакуючого удару або накату, то гравець, оцінивши ситуацію, може відійти назад і підрізуванням здійснювати контроль за напрямом польоту м'яча. Тенісисти, що використовують ракетку з довгою пухирчатою гумою, можуть виконувати швидко підставку в обидва кути майданчика суперника, поєднуючи її з легкою підставкою короткими м'ячами в праву половину майданчика, після чого, вибравши момент, знову нанести атакуючий удар.

4. Різкі атакуючі удари після прийому подач.

Під час виконання суперником подач із бічним верхнім обертанням або без обертання гравець повинен пристосуватися до тактики поєднання атакуючих ударів, виконувати в основному швидкі атакуючі удари середньої сили справа і зліва або швидкі удари поштовхом. Правильне використання цієї тактики приносить гравцю очки.

Оскільки гравці, які поєднують атакуючі й захисні удари, володіють сильнішими атакуючими ударами, вони можуть після прийому подачі успішно застосовувати різкі атакуючі удари.

Ця тактика вимагає швидкої і точної оцінки характеру обертання відбитого суперником м'яча, а також рішучих ударів у відповідь. Протягом змагання гравець може чергувати тактичні варіанти прийому подач, не давати супернику розпізнати закономірності виконання ударів у відповідь, а також заважати йому повною мірою проявити потужність своїх різких атакуючих ударів.

7. ПЕРЕМОЖЦІ ЧЕМПІОНАТІВ СВІТУ

В історії першостей планети можна виділити цілі епохи практично повної гегемонії представників однієї країни. До 1950-х років законодавцями мод були європейці, особливо багато перемог здобули спортсмени з Угорщини. У 1930, 1931, 1933 рр. угорські тенісисти перемагали у всіх видах програми, а в 1935 році найсильніший майстер того часу Віктор Барна в рамках одної першості завоював 4 золоті медалі, встановивши рекорд, який у зв'язку з поділом особистих і командних чемпіонатів світу вже ніколи не буде побитий.

У 1952 році почалася нова епоха в розвитку гри – чемпіонат світу вперше проходив в Азії і вперше виступили на світовій першості японські гравці, які завоювали чотири «золота» з семи. Там же, в Бомбеї, у боротьбі за звання найсильніших у світі дебютували китайські тенісисти, проте перший титул чемпіонів світу їм дістався в 1959-му – на чемпіонаті світу в Дортмунді. Найсильнішим в одиночному розряді став Жун Готуань. На наступній першості, що проходив через два роки в Пекіні, господарі завоювали 3 вищих титули з семи, в 1965-му – вже 5. У 1967 і 1969 рр. спортсмени з Піднебесної за політичними мотивами на чемпіонатах світу участі не брали, але згодом суперництво представників азіатської школи було продовжено.




Чемпіонат світу 1969 року в Мюнхені став найуспішнішим для спортсменів з СРСР: Зоя Руднова і Світлана Грінберг перемогли у парному розряді і в команді, до якої також входили Рита Погосова і Лайма Амеліна. Через 6 років Станіслав Гомозков та Тетяна Фердман святкували перемогу в міксті на турнірі в Калькутті.

З 1980-х років перевага майстрів малої ракетки з Китаю стає переважаючою. Окремі чемпіонати світу приносили все ж успіх європейцям, перш за все великому поколінню шведських гравців. Проте загальну тенденцію нечисленні винятки не порушили – китайська гегемонія в настільному тенісі, особливо в жіночому, існує і продовжує набирати обертів.

Особисті змагання

	Одиночний розряд		Парний розряд		Мікст
	Чоловіки <i>Ваза св. Брайда</i>	Жінки <i>Приз Гейста</i>	Чоловіки <i>Кубок Ірану</i>	Жінки <i>Трофей Поупа</i>	<i>Приз Хейдусека</i>
1926/27 Лондон	 Роланд  Якобі	 Марія Меднянські	 Роланд Якобі  Даніель Печі		 Золтан Мехловіч  Марія Меднянські
1928 Стокгольм	 Золтан Мехловіч	 Марія Меднянські	 Альфред Лебстер  Роберт Тум	 Марія Меднянські  Фанкетте Фламм	 Золтан Мехловіч  Марія Меднянські
1929 Будапешт	 Фред Перрі	 Марія Меднянські	 Віктор Барна  Міклош Шабадош	 Еріка Метцгер  Мона Рюстер	 Іштван Келен  Анне Шипош
1930 Берлін	 Віктор Барна	 Марія Меднянські	 Віктор Барна  Міклош Шабадош	 Марія Меднянські  Анне Шипош	 Міклош Шабадош  Марія Меднянські
1931 Будапешт	 Міклош Шабадош	 Марія Меднянські	 Віктор Барна  Міклош Шабадош	 Марія Меднянські  Анне Шипош	 Міклош Шабадош  Марія Меднянські
1932 Прага	 Віктор Барна	 Анне Шипош	 Віктор Барна  Міклош Шабадош	 Марія Меднянські  Анне Шипош	 Віктор Барна  Анне Шипош
1933 Баден	 Віктор Барна	 Анне Шипош	 Віктор Барна  Шандор Гланч	 Марія Меднянські  Анне Шипош	 Іштван Келен  Марія Меднянські
1934 Париж	 Віктор Барна	 Марія Кеттнерова	 Віктор Барна  Міклош Шабадош	 Марія Меднянські  Анне Шипош	 Міклош Шабадош  Марія Меднянські

1935 Лондон	 Віктор Барна	 Марія Кеттнерова	 Віктор Барна  Миклош Шабадош	 Марія Меднянські  Анне Шипош	 Віктор Барна  Анне Шипош
1936 Прага	 Станіслав Коларж	 Рут Ааронс	 Джеймс Макклюр  Роберт Блеттнер	 Марія Кеттнерова  Марія Шмідова	 Мирослав Хамер  Гертруда Клейнова
1937 Баден, Відень	 Ріхард Бергман	 Рут Ааронс і  Труді Прітці	 Джеймс Макклюр  Роберт Блеттнер	 Власта Депетрисова  Віра Вотрубкова	 Богуміл Ваня  Віра Вотрубкова
1938 Лондон	 Богуміл Ваня	 Труді Прітці	 Сол Шифф  Джеймс Макклюр	 Власта Депетрисова  Віра Вотрубкова	 Ласло Беллак  Енді Вудхед
1939 Каїр	 Ріхард Бергман	 Власта Депетрисова	 Віктор Барна  Річард Бергман	 Хільде Буссман  Труде Прітці	 Богуміл Ваня  Вера Вотрубкова
1947 Париж	 Богуміл Ваня	 Гізелла Фаркаш	 Богуміл Ваня  Адольф Шляр	 Гізелла Фаркаш  Труде Прітці	 Ференц Шоош  Гізелла Фаркаш
1948 Лондон	 Ріхард Бергман	 Гізелла Фаркаш	 Богуміл Ваня  Ладислав Штіпек	 Маргарет Френкс  Віра Томас	 Річард Майлс  Тельма Толл
1949 Стокгольм	 Джонні Ліч	 Гізелла Фаркаш	 Іван Андреадіс  Франтішек Токарж	 Гізелла Фаркаш  Елен Елліот	 Ференц Шидо  Гізелла Фаркаш
1950 Будапешт	 Ріхард Бергман	 Анжеліка Розяну	 Ференц Шидо  Ференц Шоош	 Дора Береджі  Елен Елліот	 Ференц Шидо  Гізелла Фаркаш
1951 Відень	 Джонні Ліч	 Анжеліка Розяну	 Богуміл Ваня  Іван Андреадіс	 Діана Роу  Розалін Роу	 Богуміл Ваня  Анжеліка Розяну

1952 Бомбей	 Хиродзі Сато	 Анжеліка Розяну	 Норикадзу Фудзі  Тадакі Хаясі	 Сідзукі Нарахара  Томі Нісімура	 Ференц Шидо  Анжеліка Розяну
1953 Бухарест	 Ференц Шидо	 Анжеліка Розяну	 Ференц Шидо  Йозеф Коціан	 Гізелла Фаркаш  Анжеліка Розяну	 Ференц Шидо  Анжеліка Розяну
1954 Лондон	 Ітіро Огімура	 Анжеліка Розяну	 Жарко Долінар  Влім Харангозо	 Діана Роу  Розалін Роу	 Іван Андреадіс  Гізелла Фаркаш
1955 Утрехт	 Тосіакі Танака	 Анжеліка Розяну	 Ладислав Штіпек  Іван Андреадіс	 Анжеліка Розяну  Елла Целлер	 Кальман Шепеші  Сва Коціан
1956 Токіо	 Ітіро Огімура	 Томі Окава	 Ітіро Огімура  Йосіо Томіта	 Анжеліка Розяну  Елла Целлер	 Ервін Кляйн  Ло Нойбергер
1957 Стокгольм	 Тосіакі Танака	 Фудзі Егуті	 Ладислав Штіпек  Іван Андреадіс	 Агнеш Шимон  Лівія Мошоці	 Ітіро Огімура  Фудзі Егуті
1959 Дортмунд	 Жун Готуань	 Кіміо Мацудзакі	 Ітіро Огімура  Теруо Муракамі	 Кадзуко Ямаїдзумі  Таеко Намба	 Ітіро Огімура  Фудзі Егуті
1961 Пекін	 Чжуан Цзедун	 Цю Чжунху	 Кодзі Кімура  Нобуя Хосіно	 Марія Александру  Георгіта Пітіка	 Ітіро Огімура  Кіміо Мацудзакі
1963 Прага	 Чжуан Цзедун	 Кіміо Мацудзакі	 Чжан Селінь  Ван Чжилян	 Кіміо Мацудзакі  Масако Секі	 Кодзі Кімура  Кадзуко Ямаїдзумі
1965 Любляна	 Чжуан Цзедун	 Наоко Фукадзу	 Сюй Іьшэен  Чжуан Цзедун	 Лінь Хуейцін  Чжен Міньчжи	 Кодзі Кімура  Масако Секі

1967 Стокгольм	 Нобухіко Хасегава	 Сатіко Морісава	 Ханс Альсер  Кьєлл Юханссон	 Саєко Хіроґа  Сатіко Морісава	 Нобухіко Хасегава  Норіко Яманака
1969 Мюнхен	 Сіґео Іто	 Тосіко Кавада	 Ханс Альсер  Кьєлл Юханссон	 Зоя Руднова  Світлана Грінберг	 Нобухіко Хасегава  Ясуко Конно
1971 Наґоя	 Стеллан Бенґтссон	 Лінь Хуейцін	 Іштван Йонер  Тібор Клампар	 Чжен Миньґжи  Лінь Хуейцін	 Чжан Селінь  Лінь Хуейцін
1973 Сараєво	 Сі Еньтін	 Ху Юйлань	 Стеллан Бенґтссон  Кьєлл Юханссон	 Марія Александру  Міхо Хамада	 Лян Гелян  Лі Лі
1975 Калькуґта	 Іштван Йонер	 Пак Юн Сун	 Іштван Йонер  Габор Герґеї	 Марія Александру  Соко Такахасі	 Станіслав Гомозков  Тетяна Фердман
1977 Бірінґем	 Міцуро Коно	 Пак Юн Сун	 Лі Чженьши  Лян Гелян	 Пак Йон Ок  Ян Ін	 Жак Секретен  Клод Берґере
1979 Пхеньян	 Сейдзі Оно	 Ге Сінай	 Драґутін Шурбек  Антон Стипанчіч	 Чжан Лі  Чжан Дейн	 Лян Гелян  Ге Сінай
1981 Новий Сад	 Го Юехуа	 Тун Лін	 Цай Чженьхуа  Лі Чженьши	 Цао Яньхуа  Чжан Дейн	 Се Сайке  Хуан Цзюньцюнь
1983 Тоґіо	 Го Юехуа	 Цао Яньхуа	 Зоран Калініч  Драґутін Шурбек	 Дай Лілі  Шень Цзяньпін	 Го Юехуа  Ні Сялянь
1985 Ґетеборґ	 Цзян Цзялян	 Цяо Яньхуа	 Мікаель Аппельґрен  Ульф Карлссон	 Дай Лілі  Ген Ліцзюань	 Цай Чженьхуа  Цао Яньхуа

1987 Делі	 Цзян Цзялянь	 Хе Чжилі	 Чень Лунцань  Вей Цюнгуань	 Хьон Джонхва  Ян Йонджа	 Ху Цзюнь  Ген Ліцзюань
1989 Дортмунд	 Ян-Уве Вальднер	 Цяо Хун	 Йорг Росскопф  Штеффен Фетцнер	 Цяо Хун  Ден Япін	 Ю Намгю  Хьон Джонхва
1991 Тіба	 Йорген Перссон	 Ден Япін	 Петер Карлссон  Томас фон Шееле	 Чень Цзихе  Гао Цзюнь	 Ван Тао  Лю Вей
1993 Гетеборг	 Жан-Філіп Гасьен	 Хьон Джонхва	 Ван Тао  Люй Лінь	 Лю Вей  Цяо Юньпін	 Ван Тао  Лю Вей
1995 Тяньцзінь	 Кун Лінху	 Ден Япін	 Ван Тао  Люй Лінь	 Ден Япін  Цяо Хун	 Ван Тао  Лю Вей
1997 Манчестер	 Ян-Уве Вальднер	 Ден Япін	 Кун Лінху  Лю Голян	 Ден Япін  Ян Ін	 Лю Голян  У На
1999 Ейндховен	 Лю Голян	 Ван Нань	 Кун Лінху  Лю Голян	 Ван Нань  Лі Цзюй	 Ма Лінь  Чжан Іньін
2001 Осака	 Ван Ліцінь	 Ван Нань	 Ван Ліцінь  Янь Сень	 Ван Нань  Лі Цзюй	 Цинь Чжицзянь  Ян Ін
2003 Париж	 Вернер Шлагер	 Ван Нань	 Ван Ліцінь  Янь Сень	 Ван Нань  <u>Чжан Інін</u>	 Ма Лінь  Ван Нань
2005 Шанхай	 Ван Ліцінь	 Чжан Інін	 Кун Лінху  Ван Хао	 Ван Нань  Чжан Інін	 Ван Лицинь  Го Юе
2007 Загреб	 Ван Ліцінь	 Го Юе	 Чень Ці  Ма Лінь	 Ван Нань  Чжан Інін	 Ван Ліцінь  Го Юе
2009 Йокогама	 Ван Хао	 Чжан Інін	 Чень Ці  Ван Хао	 Го Юе  Лі Сяоя	 Лі Пін  Цао Чжень
2011 Роттердам	 Чжан Цзік	 Дін Нін	 Ма Лон  Сюй Синь	 Го Юе  Ли Сяоя	 Чжан Чао  Цао Чжень
2013 Париж	 Чжан Цзік	 Лі Сяоя	 Чен Чіен-Ань  Чуан Чі-Янь	 Лі Сяоя  Го Юе	 Кім Хьок Бок  Кім Ен

Командні змагання

	Чоловіки	Жінки
1926/27 (Лондон)	 Угорщина	
1928 (Стокгольм)	 Угорщина	
1929 (Будапешт)	 Угорщина	
1930 (Берлін)	 Угорщина	
1931 (Будапешт)	 Угорщина	
1932 (Прага)	 Чехословаччина	
1933 (Баден)	 Угорщина	
1934 (Париж)	 Угорщина	 Німеччина
1935 (Лондон)	 Угорщина	 Чехословаччина
1936 (Прага)	 Австрія	 Чехословаччина
1937 (Баден, Відень)	 США	 США
1938 (Лондон)	 Угорщина	 Чехословаччина
1939 (Каїр)	 Чехословаччина	 Німеччина
1947 (Париж)	 Чехословаччина	 Англія
1948 (Лондон)	 Чехословаччина	 Англія
1949 (Стокгольм)	 Угорщина	 США
1950 (Будапешт)	 Чехословаччина	 Румунія
1951 (Відень)	 Чехословаччина	 Румунія
1952 (Бомбей)	 Угорщина	 Японія
1953 (Бухарест)	 Англія	 Румунія
1954 (Лондон)	 Японія	 Японія
1955 (Утрехт)	 Японія	 Румунія
1956 (Токіо)	 Японія	 Румунія
1957 (Стокгольм)	 Японія	 Японія
1959 (Дортмунд)	 Японія	 Японія

1961 (Пекін)	 КНР	 Японія
1963 (Прага)	 КНР	 Японія
1965 (Любляна)	 КНР	 КНР
1967 (Стокгольм)	 Японія	 Японія
1969 (Мюнхен)	 Японія	 СРСР
1971 (Нагоя)	 КНР	 Японія
1973 (Сараєво)	 Швеція	 Південна Корея
1975 (Калькутта)	 КНР	 КНР
1977 (Бірмінгем)	 КНР	 КНР
1979 (Пхеньян)	 Угорщина	 КНР
1981 (Новий сад)	 КНР	 КНР
1983 (Токіо)	 КНР	 КНР
1985 (Гетеборг)	 КНР	 КНР
1987 (Делі)	 КНР	 КНР
1989 (Дортмунд)	 Швеція	 КНР
1991 (Тіба)	 Швеція	 Північна Корея
1993 (Гетеборг)	 Швеція	 КНР
1995 (Тяньцзінь)	 КНР	 КНР
1997 (Манчестер)	 КНР	 КНР
2000 (Куала-Лумпур)	 Швеція	 КНР
2001 (Осака)	 КНР	 КНР
2004 (Доха)	 КНР	 КНР
2006 (Бремен)	 КНР	 КНР
2008 (Гуанчжоу)	 КНР	 КНР
2010 (Москва)	 КНР	 Сінгапур
2012 (Дортмунд)	 КНР	 КНР
2014 (Токіо)	 КНР	 КНР

ВИКОРИСТАНА ТА РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Амелин А.Н.* Современный настольный теннис. – М., 1982. – 111с.
2. *Амелин Н., Пашинин В.* Настольный теннис / Изд. 2-е. – М: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
3. *Байгулов Ю.П., Романин А.Н.* Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979. – 160 с.
4. *Барчукова Г.В.* Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольном теннисе: Метод, разработки / ЛИФК. – М., 1984. – 36 с.
5. *Барчукова Г.В.* Тактика современной игры в настольный теннис: Лекция для студентов ПДОЛИФК. – М, 1985. – 28 с.
6. *Барчукова Г.В.* Техника игры в настольный теннис: Лекции для студентов. – М.: ПДОЛИФК, 1986. – 43 с.
7. *Барчукова Г.В.* Настольный теннис. – М: ФиС, 1989. – 56 с.
8. *Бернштейн Н. А.* О построении движений. – М.: Медиа, 1947. – 255 с.
9. *Богушас В.М.* Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. – М: Просвещение, 1987. – 128 с.
10. *Бриль М.С.* Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС. 0. – 127 с.
11. *Годик М.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
12. *Захаров Г.С.* Настольный теннис: Теоретические вопросы. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.
13. *Зюзь В.М.* Основи багаторічної підготовки в настільному тенісі: передпочатковий, початковий, попередньо-базовий етапи (6-14 років) // 36. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія 15, Випуск 2: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2005. – С. 85-90.
14. *Зюзь В.М.* Дослідження фізіологічного портрету гри в настільний теніс // 36. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія 15,

- Випуск 1: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2005. – С. 109-114.
15. *Зюзь В.М.* Оптимізація техніко-тактичної підготовки юних тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (10-14 років) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // 36. наук, праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХГП), 2007. – № 10. – С. 47-50.
 16. *Іванов В.С.* Тенніс на столі (от новичка до чемпіона мира) / 3-є перераб. изд. – М.: ФиС, 1970. – 159 с.
 17. *Имас Е.В.* Программно-контролирующие тренажеры в системе совершенствования технико-тактического мастерства теннисистов // Автореф. дис. канд. пед. наук: (24.00.01), Харків, 1997. – 22 с.
 18. *Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе* (ред. Л. Н. Прогонюк). — Сургут: Дефис, 2006. – 212 с.
 19. *Ландик В.И., Похолодчук Ю.Т., Арзютов Г.М.* Методология спортивной подготовки: настольный теннис. – Донецк: Норд-Пресс, 2005. – 592 с.
 20. *Матицин О.В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 204 с.
 21. *Настольный теннис* / Пер. с китайского / Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987. – 320 с.
 22. *Ормаи Л.* Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1985. – 175 с.
 23. *Серова Л. К., Скачков Н. Г.* Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.
 24. *Фізична культура в школі: методичний посібник за загальною ред. С.М. Дятленка.* – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 с.