

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ**

**Дніпропетровський державний інститут фізичної  
культури і спорту**

**О.О. Мітова, А.В.Полякова**

# **ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ТЕРМІНОЛОГІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

Методичні рекомендації для самостійної роботи  
студентів з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу  
напрямів підготовки Фізичне виховання 6.010201,  
Здоров'я людини 6.010203

**Дніпропетровськ  
2014**

РОЗРОБЛЕНО: завідувачем кафедри спортивних ігор ДДІФКіС, кандидатом наук з фізичного виховання і спорту, доцентом О.О. Мітовою та старшим викладачем кафедри спортивних ігор А.В.Поляковою.

У методичних рекомендаціях представлено основні поняття та термінологія настільного тенісу. Методичні рекомендації допоможуть студентам більш якісно опанувати дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» й «Теорія та методика настільного тенісу (загальний курс)» згідно з навчальним планом напряму підготовки Фізичне виховання б. 010201.

Рекомендовано для самостійної роботи студентів I-IV курсів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю напряму підготовки Фізичне виховання б. 010201.

Рецензент: доцент кафедри спортивних ігор ДДІФКіС  
к.фіз.вих., доцент Ханюкова О.В.

Розглянуто  
на засіданні кафедри  
спортивних ігор ДДІФКіС  
Протокол № 15  
від 18 травня 2014 р.

Затверджено  
Методичною радою  
ДДІФКіС  
Протокол №5  
від 29 травня 2014 р.

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>ТЕРМІНОЛОГІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ .....</b>	<b>6</b>
1. Основні терміни та визначення .....	6
2. Приладдя та інвентар гри .....	7
3. Змагання .....	10
4. Технічні прийоми.....	12
4.1. Технічні прийоми, які не надають м'ячу обертання	14
4.2. Технічні прийоми, що додають м'ячу верхнє обертання	14
4.3.Технічні прийоми, що додають м'ячу нижнє обертання	15
5. Тактичні прийоми.....	16
6. Додаткові терміни .....	18
<b>ЛІТЕРАТУРА .....</b>	<b>20</b>

## ВСТУП

Настільний теніс – один з популярних і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість даним видом спорту пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю.

Серед великої кількості засобів фізичного виховання, які застосовуються для гармонійного розвитку сучасної людини, одне з провідних місць посідають спортивні ігри. Настільний теніс увійшов до числа самих поширених ігор, які використовуються як для масової фізкультурно-оздоровчої роботи, так і для досягнення високої спортивної майстерності.

Популярність настільного тенісу пояснюється ще й тим, що він впливає на загальну фізичну підготовку, сприяє розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, вдосконаленню таких життєво необхідних навичок, як біг, стрибки.

Гра в настільний теніс відрізняється високою активністю, потребує прояву різнобічних фізичних, моральних і вольових якостей та рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять настільний теніс одним з найдієвіших оздоровчих і виховних засобів, які впливають на організм людей, що ним займаються.

Можливості одночасного розв'язання оздоровчих і виховних задач, особливо важливі при використанні гри на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку, підлітками і студентською молоддю. Оздоровча цінність настільного тенісу винятково висока: покращується функціональний стан центральної нервової системи, розширюються можливості інших функціональних систем організму, особливо серцево-судинної системи. Під час гри відбуваються позитивні зміни в опорно-руховому апараті, збільшується рухомість у суглобах і сила м'язів, удосконалюється діяльність аналізаторів. Найбільші зміни відбуваються:

- у руховому апараті – проявляється висока координованість і точність рухів;

- зоровому аналізаторі – розширюється поле зору;

- вестибулярному апараті – підвищується ступінь його стійкості.

Постає необхідність подолання в грі різноманітних перешкод у стані втоми і високого нервового напруження, що дає змогу вдало розвивати вольові якості: сміливість, рішучість, ініціативність та наполегливість.

Зазначені особливості роблять настільний теніс дієвим засобом залучення різних груп населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Важливу роль у розвитку виду спорту відіграє термінологія. Термінологія настільного тенісу, охоплює найважливіші поняття теорії і методики, техніки і тактики гри. Разом з тим деякі терміни взяті з іноземних мов, переважно англійської, оскільки офіційними мовами для проведення змагань є англійська та німецька. У зв'язку з цим до теперішнього часу автори публікацій та тренери-практики витлумачують нові специфічні терміни по-різному, оскільки до теперішнього часу не затверджена офіційна термінологія настільного тенісу (крім суддівської). А відомо, що єдина професійна мова сприяє кращому взаєморозумінню.

У даних методичних рекомендаціях наводяться поняття, переважно необхідні при вивченні настільного тенісу майбутніми тренерами, викладачами з фізичної культури - студентами вищих навчальних закладів фізкультурного профілю.

# ТЕРМІНОЛОГІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

## 1. ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

***Настільний теніс*** – індивідуальна спортивна гра, яка ведеться за певними правилами двома (одиначна гра) або чотирма (парна гра) учасниками, ракеткою і м'ячем на тенісному столі, розділеному на дві рівні половини сіткою, до виграшу одним (одними) із суперників 11 очок при перевазі не менше ніж у 2 очки.

***Ігрова діяльність*** – керована свідомістю внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність, спрямована на досягнення певної мети.

***Змагальна діяльність*** – ігрова діяльність гравців у настільний теніс в умовах змагань, націлена на досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протистояння і при дотриманні встановлених правил гри.

***Система підготовки гравців у настільний теніс*** – комплекс заходів, спрямованих на підготовку гравців у настільний теніс, здатних показувати найвищі спортивні результати і відповідають модельним характеристикам найсильніших гравців.

***Стратегія*** – сукупність загальних закономірностей і принципів підготовки спортсмена і ведення ним змагальної боротьби.

***Тактика гри*** – сукупність змагальної поведінки, ігрових дій, прийомів і засобів, спрямованих на досягнення конкретно поставленої в змаганнях мети; мистецтво ведення спортивної боротьби.

***Тактична підготовка тенісистів*** – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння тактичними діями і забезпечує їх високу ефективність в ігровій та змагальній діяльності.

***Техніка гри*** – сукупність прийомів гри для здійснення ігрової діяльності в настільному тенісі.

**Технічна підготовка тенісистів** – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння технікою гри і забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності.

**Тренування гравців у настільному тенісі** – складова частина системи підготовки тенісиста, керований спеціалізований педагогічний процес, побудований на основі системи вправ і спрямований на навчання прийомам гри і тактичних дій, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних здібностей, виховання психічних, моральних і волевих якостей, що обумовлюють готовність тенісистів до досягнення високих спортивних досягнень.

**Тренувальна діяльність** – спільна діяльність тренера і спортсмена з успішного досягнення цілей тренування.

**Тренувальне навантаження** - складова частина тренування, що відображає кількісну міру впливів на організм тенісистів в процесі тренувальних занять. Величина навантаження визначається її інтенсивністю та обсягом.

## 2. ПРИЛАДДЯ ТА ІНВЕНТАР ГРИ

**Ракетка** – спортивний інвентар, призначений для виконання ударів по м'ячу. Ракетка складається з дерев'яної основи і накладок різного типу.

**Основа ракетки** – основа ракетки для гри в настільний теніс, виготовлена з цільного шматка багат шарової фанери або дерев'яної дошки однакової товщини і має рівну тверду поверхню, на яку наклеюються накладки і «щічки» ручки. У ракетці розрізняють ручку, шийку, головку ракетки, ребро ракетки та ігрову поверхню, що складається з долонної сторони – з боку долоні та тильної сторони – з боку зовнішньої частини кисті.

**Ручка ракетки** – подовжена частина ракетки, за яку гравець її тримає.

**Головка ракетки** – лопать ракетки, використовувана для виконання ударів по м'ячу.

**Ігрова поверхня** – площа ракетки, використовувана для ударів по м'ячу. Ігрова поверхня основи ракетки обклеюється накладками.

**Ребро ракетки** – вузький край ракетки, розташований по її периметру.

**Шийка ракетки** – вузька частина ракетки, в якій ручка переходить в лопать ракетки.

**Накладка** – гумовий і/або губчастий матеріал, що покриває ігрову поверхню ракетки. Накладки можуть бути одношарові, що складаються з одного шару гуми – жорстка ракетка, або складаються з двох шарів – сендвіч (м'яка ракетка) – нижнього шару губчастої, пористої гуми і шару пухирчатої гуми, яка може бути наклеєна пухирцями назовні (прямий сендвіч) або пухирцями всередину (гладкий або оборотний сендвіч).

**Губка** – прокладка з пористої гуми в накладці ракетки-сендвіча.

**Закрита ракетка** – положення ракетки, при якому верхня частина ребра ракетки нахилена під гострим кутом до ігрової поверхні столу.

**Відкрита ракетка** – положення ракетки, при якому верхня частина ребра ракетки нахилена під тупим кутом до ігрової поверхні столу.

**М'яч** – спортивний інвентар, використовуваний для перебування ракетками один одному. М'яч для настільного тенісу – кулька з матового целулоїду або подібної маси, білого або оранжевого кольору. М'яч повинен бути сферичним, діаметром 40мм. Маса м'яча – 2,7м.

**Тенісний стіл** – спеціальний стіл прямокутної форми (довжина – 2,74 м, ширина – 1,525 м, висота – 76 см від підлоги або землі), призначений для гри в настільний теніс. Розділений на дві рівні частини сіткою. Поверхня



столу повинна знаходитися в строго горизонтальному положенні, бути рівною, матовою і гладкою. Розрізняють ігрову поверхню, ребро і бічну поверхню столу. Звичайно столи темно-зеленого або синього кольору.

**Ігрова поверхня столу** – поверхня столу (що знаходиться в строго горизонтальному положенні), в яку надсилаються м'ячі при виконанні ударів. Ігрову поверхню столу в тактичних цілях умовно ділять по ширині на три частини – ліву, середню і праву, також виділяють лівий кут, середину і правий кут. Крім того, стіл умовно поділяють на три зони по довжині: ближню – 45см від сітки (короткі м'ячі), середню і далеку – 15см від задньої лінії (довгі м'ячі). У парній грі розрізняють праву і ліву (по білій лінії) половини столу.

**Ребро столу** – кут, утворений ігровий і бічний поверхнями стола.

**Бічна поверхня столу** – поверхня столу, розташована вертикально щодо ігрової поверхні столу.

**Бічна лінія столу** – лінія шириною 2 см і довжиною 2,74м, що проходить уздовж поздовжньої кромки столу, що обмежує його ігрову поверхню.

**Задня лінія столу (кінцева лінія)** – лінія вздовж поперечної кромки столу шириною 2 см і довжиною 1,525 м, що обмежує його ігрову поверхню. При подачах вважається триваючою нескінченно в обох напрямках (вліво і вправо від столу).

**Центральна лінія столу** – лінія, що проходить посередині тенісного столу паралельно боковим лініям і ділить кожную половину столу на дві рівні напівмайданчика, призначені для парної гри.

**Сітка** – інвентар, сітка висотою 15,25 см, довжиною 183 см, що поділяє стіл поперек на дві рівні половини. Комплект сітки складається з кронштейнів (стійок), які кріплять саму сітку до столу, і безпосередньо сітки з бавовняного або синтетичного матеріалу, що складається з комірок і верхньої білої тесьми.

**Лічильник** – спеціальне пристосування для наочного підрахунку очок (зміни результату в зустрічі).

**Ігровий майданчик** – рівна поверхня підлоги або землі з твердим ґрунтом зі столом посередині, обгороджена з усіх боків бортиками. Місце для гри в настільний теніс, на якому знаходиться стіл і зони для пересування гравців. Майданчик умовно поділяється на три ігрові дистанції: ближню – до 1,5 м від столу, середню і далеку – понад 3 м. Місце для гри в настільний теніс може бути обладнане в приміщенні (кімната, зал, сцена, спортивний зал з дощатою чи паркетною підлогою) і на відкритому повітрі.

**Тренажер** – апарат, спеціальний пристрій, засіб, призначений для підвищення ефективності тренувального процесу та створення сприятливих умов для виховання фізичних якостей або оволодіння необхідними навичками, їх вдосконалення. У настільному тенісі це роботи, диски (ролики), стінки-відбивачі, мішені, спеціальні ракетки і т.п.

### 3. ЗМАГАННЯ

**Спортивні змагання** – різні за характером діяльності, масштабом, цілям спеціально організовані заходи, учасники яких в ході неантагоністичного суперництва в суворо регламентованих умовах борються за першість, досягнення певного результату, порівнюють свій рівень підготовленості в даному виді спорту.

**Командні змагання** – змагання між командами, коли результати окремих учасників зараховуються тільки команді.

**Особисто-командні змагання** – змагання, в яких підводяться підсумки виступу окремих команд і особистої першості серед всіх учасників.

**Особисті змагання** – змагання, в яких розігрується тільки особиста першість.

**Матч** – спортивне змагання між двома або кількома спортсменами (командами), в якому заздалегідь встановлюється як кількість учасників, так і персональний склад. Багато матчеві зустрічі носять традиційний характер.

**Зустріч** – гра в одиночних особистих змаганнях. Командне змагання складається з певної кількості зустрічей.

**Парна зустріч** – гра в особистих або командних змаганнях удвох з партнером проти двох інших гравців (двоє на двоє).

**Партія (сет)** - частина матчу, за час якої одна зі сторін (один із суперників) повинна набрати 11 очок (при перевазі не менше ніж у 2 очки).

**Очко** – розіграш м'яча, зарахований результат. Величина оцінки результату розіграшу м'яча. Очко присуджується спортсмену, якщо його суперник робить помилку під час розіграшу.

**Помилка** – умисне, ненавмисне або викликане діями суперника неправильне виконання технічних або тактичних прийомів, а також порушення правил змагань.

**М'яч у грі** – час знаходження м'яча з моменту розташування його на нерухомій долоні вільної руки перед навмисним підкиданням його в подачі до тих пір, поки він не торкнеться чого-небудь, крім ігрової поверхні столу, комплекту сітки, ракетки, яка знаходиться в руці, чи руки з ракеткою нижче зап'ястка, або до тих пір, поки не буде вирішено, що розіграш слід переграти або що він завершений присудженням очок.

**Розіграш очка** – почергове відбиття м'яча через сітку з одного боку столу на іншу, поки м'яч знаходиться в грі (період боротьби за очко). Період часу, коли м'яч знаходиться в грі.

**Перегравання** – розіграш очка, результат якого не зарахований.

**Вдарити м'яч** – удар зараховується (вважається правильно виконаним), якщо гравець торкається м'яча ракеткою, тримаючи її рукою, або рукою (з ракеткою) нижче зап'ястя.

**Подаючий** – гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в розіграші.

**Приймаючий** – гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в розіграші.

**Нічия** – рівний рахунок у грі, що складається по ходу матчу або зустрічі.

**Рука з ракеткою** – рука, що тримає ракетку.

**Вільна рука** – рука без ракетки.

**Суддя** – особа, призначена контролювати зустріч (асистент судді допомагає йому в певних питаннях).

#### 4. ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ

**Технічний прийом** – цілеспрямована дія для вирішення певних рухових завдань, що застосовується в процесі змагань і тренування. Спосіб обробки м'яча за допомогою раціональних дій, подібних за структурою і спрямованих на вирішення однотипних завдань. У настільному тенісі всі технічні прийоми носять ударний характер і засновані на доданні м'ячу різних видів обертання: верхнього, нижнього, бокового, зустрічного, попутного, змішаного.

**Обертання м'яча** – додання м'ячу різноспрямованих обертань навколо його горизонтальної, вертикальної або поздовжньої осі в момент удару ракеткою.

**Верхнє обертання м'яча** – обертання м'яча навколо горизонтальної осі, що збігається з його поступальним рухом, тобто з напрямком його польоту.

**Нижнє обертання м'яча** – обертання м'яча навколо горизонтальної осі, протилежне його поступальному руху.

**Бічне обертання м'яча** – обертання м'яча навколо вертикальної або близькою до неї осі. Розрізняють праве і ліве бічне обертання.

**Зустрічне обертання м'яча** – обертання м'яча в сагітальній площині навколо поздовжньої осі в напрямку, протилежному руху годинникової стрілки.

**Попутне обертання м'яча** – обертання м'яча в сагітальній площині навколо поздовжньої осі в напрямку по руху годинникової стрілки.

**Змішане обертання м'яча** – поєднання декількох видів обертань м'яча одночасно, наприклад, верхньобічне ліве, нижньобічне праве.

**Хватка** – спосіб тримання ракетки. Розрізняють вертикальний і горизонтальний способи та їх різновиди, модифікації.

**Вертикальна хватка** – спосіб тримання ракетки, при якому ручка ракетки спрямована вгору і вісь ракетки проходить перпендикулярно до горизонтальної площини стола. Великий і вказівний пальці охоплюють ручку ракетки так само, як зазвичай тримають авторучку, інші три пальця зручно розташовуються на тильній стороні ракетки віялом або накладаються один на інший.

**Горизонтальна хватка** – спосіб тримання ракетки, при якому вісь ракетки паралельна горизонтальній площині столу. Ручку ракетки охоплюють трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем; вказівний витягнутий по краю тильній поверхні ракетки, а великий розташований на її долонній поверхні і злегка стикається з середнім. Ручка ракетки при цьому лягає на долоню по діагоналі.

**Подача** – початковий удар, за допомогою якого м'яч вводиться в гру.

#### 4.1. Технічні прийоми, які не надають м'ячу обертання

*Технічні прийоми, які не надають м'ячу обертання* – прийоми, при виконанні яких м'ячу надається тільки поступальний рух.

*Поштовх* – технічний прийом, який полягає в відштовхуванні м'яча від себе тильною стороною ракетки, площа якої розташована перпендикулярно до ігрової поверхні столу, м'ячу при цьому майже не надається будь-якого обертання. Удар по центру м'яча в основному виконується новачками.

*Відкидка* – пасивне повернення м'яча без обертання відкритою ракеткою.

*Підставка (удар з напівльоту)* – варіант поштовху, технічний прийом, при якому закрита ракетка підставляється до м'ячу, що відскочив від столу з мінімальним просуванням руки вперед; використовується енергія м'яча, приданна йому суперником. Розрізняють активну і пасивну підставки.

#### 4.2. Технічні прийоми, що додають м'ячу верхнє обертання.

*Технічні прийоми, що додають м'ячу верхнє обертання*, виконуються рухом руки знизу-вгору-вперед і розрізняються за швидкістю обертання та силі поступального й обертального руху.

*Топ-спін* – технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається сильне верхнє обертання.

*Контротоп-спін* – відповідь, ще більш сильний топ-спін, що виконується по м'ячу, поверненого суперником з сильним верхнім обертанням (топ-спін на топ-спін, або перекрутки, перекручування).

*Топс-удар* – швидкий, завершальний топ-спін з більш прямолінійною траєкторією польоту м'яча; виконується з метою негайного виграшу очка.

**Бічний топ-спін** – топ-спін, при виконанні якого м'ячу крім верхнього додатково надається бічне обертання, праве або ліве.

**Помилковий топ-спін** – обманний технічний прийом, коли при зовнішній схожості руху з топ-спіном м'яча не надається сильного верхнього обертання.

**Накат** – удар по м'ячу з наданням йому приблизно однакової міри, як верхнього обертання, так і поступальної швидкості.

**Контрнакат** – накат, виконаний по м'ячу, що має верхнє обертання (відповідна дія накатом на накат).

**Завершальний удар (жорсткий накат)** – накат, при якому м'ячу надається більш поступальна, ніж обертальна, швидкість.

**Контрудар** – відповідь удар на удар суперника.

**Свічка** – удар по м'ячу з наданням йому дуже високої траєкторії польоту при невеликій поступальній швидкості. Свічка може бути пласкою, крученою і різаною.

**Кручена свічка** – різновид топ-спіна з доданням м'ячу високої траєкторії польоту і сильного верхнього обертання.

**Удар по свічці** – атакуючий удар, виконаний по високому м'ячу, після якого м'яч летить по низхідній траєкторії.

**Зкидка** – накат, що виконується за скороченим м'ячу або при прийомі короткою подачі, використовується як початок атаки; кистьовий удар; атака короткого м'яча. Може бути з обертанням і без обертання.

### 4.3. Технічні прийоми, що додають м'ячу нижнє обертання

**Технічні прийоми, що додають м'ячу нижнє обертання** - виконуються рухом руки зверху-вниз-вперед по дузі та трохи в бік.

Розрізняються за силою обертання та співвідношенням поступальної і обертальної швидкості.

**Запил** – технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається дуже сильне нижнє обертання за рахунок активної роботи кисті. Може виконуватися на будь-якій дистанції від столу.

**Підрізка** – технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається нижнє обертання. Виконується, як правило, на середній і дальній дистанціях від столу.

**Хибна підрізка** – обманний технічний прийом, де при зовнішній схожості руху з підрізкам м'яча не надається сильного нижнього обертання.

**Зрізка** – підрізка над столом або на ближній дистанції від столу по м'ячу з нижнім обертанням (підрізка).

**Кач** – перекидка м'яча над столом, обмін **зрізка, підрізка на підрізку**. Пасивна **гра зрізка** в очікуванні помилки суперника або моменту для атаки.

**Різана свічка** – різновид підрізки з доданням м'ячу високої траєкторії польоту та сильного нижнього обертання.

## 5. ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ

**Тактичний прийом** – певний спосіб вирішення конкретної тактичного завдання, який використовується спортсменом в ході змагань.

**Техніко-тактичний прийом** – окрема тактична дія, що включає певні технічні елементи, спрямована одночасно на вирішення як технічного, так і тактичного завдання. За тактичною спрямованістю прийоми підрозділяються на підготовчі, атакуючі, захисні, контратакуючі і обманні (фінти).

**Підготовчі дії** – техніко-тактичні прийоми, спрямовані на підготовку до атаки і попередні безпосередньому нападу.



**Атакуючі дії** – активні наступальні техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є домогтися перемоги або переваги в грі над суперником.

**Захисні дії** – техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є відображення атаки суперника.

**Контратакуючі дії** – техніко-тактичні атакуючі прийоми, проведені у відповідь на атакуючі дії суперника.

**Обманні дії (фінти)** – техніко-тактичні прийоми, що виконуються з метою дезінформації суперника. Помилкові дії, що плутають суперника, що маскують істиний напрямок удару, або додавання м'ячу обертання; відволікаючі рухи; обманні, нестандартні, «обвідні» удари.

**Тактична комбінація** – послідовне поєднання техніко-тактичних прийомів, поєднаних в єдине ціле та спрямованих на досягнення переваги над супротивником. Комбінації можуть бути двоходові, триходові і багатоходові.

**Двоходовка** – логічне поєднання двох техніко-тактичних прийомів (ходів), метою яких є створення ігрової переваги або виграш очка. Двоходовки бувають на своїй подачі, на прийомі подачі та в ході гри.

**Атака** – активна наступальна гра з метою оволодіння ініціативою і досягнення виграшу очка.

**Захист** – відображення активних ударів суперника.

**Контрудар** – відповідь, ще більш сильний технічний прийом, що виконується по м'ячу, який повернув суперник.

**Контратака** – атака, проведена у відповідь на атакуючі дії суперника (контрудари, накати, перекрутки, контртоп-спіни).

**Контргра** – зустрічна гра у відповідь на активні дії противника.

**Стиль гри** – сукупність ознак, що характеризують манеру ведення гри, особливості застосовуваної тенісистом техніки і тактики.

**Нападники** – тенісисти, які прагнуть виграти очко за допомогою своїх активних атакуючих і контратакуючих дій (серіями або комбінаціями).

**Захисники** – тенісисти, які вичікують помилки суперника і прагнуть виграти очко за допомогою складних підрізок, окремих одиночних ударів і обманних дій.

**Тенісисти універсального стилю гри** – спортсмени, які майже однаково успішно володіють атакуючими, контратакуючими та захисними діями, гравці широкого профілю.

**Укоротка** – технічний прийом зі стопорячим рухом руки вперед, мета якого зменшити поступальну швидкість руху м'яча, так щоб він вдарився якомога ближче до сітки і щоб після першого (і навіть другого) відскоку він не вилітав за межі столу.

**З заходу** – виконання технічного прийому долоневою стороною ракетки з лівого кута і, навпаки, тильною стороною ракетки з правого кута.

## 6. ДОДАТКОВІ ТЕРМІНИ

**Ймовірна зона ураження** – очікувана зона попадання м'яча; розрізняють ширину і глибину ймовірності попадання.

**Діагональ** – напрям польоту м'яча з одного кута столу в інший діаметрально протилежний. Наприклад, з лівого кута столу гравця в лівий кут стола суперника – ліва діагональ.

**Напівдіагональ** – напрям польоту м'яча з одного кута столу в середину столу.

**Пряма** – напрям польоту м'яча, при якому траєкторія його польоту проходить паралельно бічній лінії столу.

**Косий м'яч** – удар по діагоналі, при якому після відскоку м'яч вилітає за бокову лінію столу.

**Траекторія** – лінія, яку описує рухома точка або фізичне тіло.

**Траекторія м'яча** – шлях польоту і відскоку м'яча, напрямок, дальність і висота (крутизна) польоту.

**Траекторія ракетки** – шлях руху ракетки при ударі.

**Трикутник** – поєднання двох ходів у різних напрямках з однієї позиції. Можливі: великий трикутник – з одного кута в два протилежних кута супротивника, середній трикутник – з середини столу також в два кути і малий трикутник – з одного кута столу в кут і середину столу.

**Вісімка** – поєднання ударів, при якому обидва тенісисти направляють м'ячі у кути стола; один грає за прямими, а інший – по діагоналях.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Айзман Р. И.* Мониторинг здоровья детей при занятиях физической культурой и спортом / Р. И. Айзман, Ю. Н. Кабанов, А.В. Лебедев. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2005. – С. 23.
2. *Амелин А.Н.* Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М.,1982.
3. *Амелин А. Н.* Настольный теннис 6+12. / Амелин А. Н. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
4. *Амелин А. Н.* Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
5. *Ань Цзин* Китайские принципы спортивного воспитания юных теннисистов / Цзин Ань // Вестник Балтийской Педагогической Академии. Вып.86, 2009. – с. 100-103.
6. *Ахметов С. М.* Теоретико-методологическая концепция преобразования процесса подготовки специалистов по физической культуре в системе среднего профессионального образования. / Ахметов С.М. // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 12. – С. 23-26.
7. *Байгулов Ю. П.* Исследование методов отбора и прогнозирования способностей юных спортсменов (настольный теннис): автореф. дисс .... канд. пед. наук. — М., 1975.
8. *Байгулов Ю. П.* Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Фоманин — М., 1999.
9. *Байгулов Ю. П.* Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000. – С. 256.
10. *Балайшите Л.* От семи до... / Л. Балайшите. — М., 1984.
11. *Барчуков И. С.* Физическая культура: Учеб. Пособие для вузов / Барчуков И.С.— М.:1. ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
12. *Барчукова Г. В.* Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1982. — № 5.
13. *Барчукова Г.В.* Теория и методика преподавания настольного тенниса: учебн. для студ. ин-тов физич. культ / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Academia, 2006. — 528 с.
14. *Барчукова Г. В.* Настольный теннис. Физическая подготовка игроков. Метод. пособие / Г. В. Барчукова. – М.: Изд.ГЦОЛИФКа, 2009.- 22 с.
15. *Барчукова Г. В.* Теория и методика настольного тенниса. Уч. пос. для студ. ФК / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин // Вильнюс.- 2007. – 150 с.
16. *Барчукова Г. В.* Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Г. В. Барчукова, В. Н. Волков. — М.,1982.
17. *Барчукова Г. В.* Методические рекомендации по тактической подготовке игроков в настольном теннисе / Г. В. Барчукова. — М., 1983.
18. *Барчукова Г. В.* Тактика современной игры в настольный теннис:

лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. — М., 1985.

19. *Барчукова Г. В.* Техника игры в настольный теннис: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. - М., 1986.

20. *Барчукова Г. В.* Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989.

21. *Барчукова Г. В.* Физическая подготовка игроков: метод, разработки для студентов специализации ГЦОЛИФКа/ Г.В.Барчукова. — М., 1989.

22. *Барчукова Г. В.* Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. —М., 1989.

23. *Барчукова Г. В.* Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. —М., 1991.

24. *Барчукова Г. В.* Техничко-тактическое мастерство в настольном теннисе и пути его формирования: лекция для студентов и слушателей ФПК РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1996.

25. *Барчукова Г. В.* Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1997.

26. *Барчукова Г. В.* Влияние уровня мотивации на успешность соревновательной деятельности в настольном теннисе // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. — Т. 1. — М., 1997.

27. *Барчукова Г. В.* Динамика соревновательной деятельности российских и зарубежных теннисистов за последнее десятилетие // Сб. трудов ученых РГАФК. - М., 1998.

28. *Барчукова Г. В.* Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе: метод, пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. - М., 1996.

29. *Барчукова Г. В.* Настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1990.

30. *Барчукова Г. В.* Настольный теннис. Физическая подготовка игроков: метод, разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. — М., 1989.

31. *Барчукова Г. В.* Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольном теннисе: метод, разработка для студентов тренерского факультета ГЦОЛИФКа специализации «настольный теннис) / Г. В. Барчукова. — М., 1984.

32. *Барчукова Г. В.* Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: Дис.... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1981.

33. *Барчукова Г. В.* Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Дис. д-ра пед. наук/ РГАФК. — М., 1995.

34. *Барчукова Г. В.* Эргометрическая характеристика настольного тенниса: метод, разработка для студентов специализации и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа/ Г.В.Барчукова. - М., 1989.

35. *Барчукова Г. В.* Биомеханический анализ атакующих ударов как предпосылка формирования технико-тактических действий в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 2.
36. *Барчукова Г. В.* Биомеханическое обоснование атакующих ударов в настольном теннисе // Материалы конференции молодых ученых и студентов РГАФК (14—16 апреля 1999 г.): Физкультура, образование и наука / Г.В.Барчукова, А.В.Воронов, Д.Н.Титов. — М., 1999.
37. *Барчукова Г. В.* Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В.Барчукова, В.В.Зайцева, С.И.Изак, В.Д.Сонькин. — М., 1998.
38. *Барчукова Г. В.* Вариативность и автоматизация в системе технико-тактического совершенствования в настольном теннисе: учеб. пособие для студентов / Г. В. Барчукова, А. Н.Мизин. — М., 1998.
39. *Барчукова Г. В.* Предшествующая двигательная активность в системе технико-тактического совершенствования в настольном теннисе: учеб. пособие для студентов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М.,1997.
40. *Барчукова Г. В.* Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
41. *Барчукова Г. В.* Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
42. *Барчукова Г. В.* Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
43. *Барчукова Г. В.* Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.
44. *Батлуни Н. Т.* Методика восстановления спортивной работоспособности средствами лечебной физической культуры у спортсменов игровых видов спорта: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 1985.
45. *Бирюков А.А.*, Восстановление и профилактические мероприятия, их использование в условиях соревнований и учебно-тренировочной деятельности теннисиста (настольный теннис): метод, разработка для студентов ГЦОЛИФКа /А. А. Бирюков, В.А.Дорофеев. — М., 1986.
47. *Богушас В.* Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — Вильнюс, 1974.
48. *Богушас В.* Последовательность обучения технике настольного тенниса / В.Богушас. — Вильнюс, 1976.
49. *Богушас В.* Развитие и современное состояние спортивного мастерства настольного тенниса в СССР и зарубежных странах // Материалы XXX научно-методической конференции преподавателей. — Вильнюс,1980.
50. *Богушас В.* Развитие настольного тенниса в Литовской

республике // Материалы XXVIII научно-методической республиканской конференции. — Каунас, 1974.

51. *Богушас В.* Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / В. Богушас. — Вильнюс, 1981.

52. *Богушас В.* Настольный теннис: учебник / В. Богушас. — Каунас, 1983.

53. *Богушас В.* Играем в настольный теннис: книга для учащихся / В. Богушас. — М., 1987.

54. *Вайнбаум Я. С.* Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с.

55. *Варинов В. В.* Особенности технико-тактической подготовленности юных теннисистов с различными типами вегетативной регуляции / В. В. Варинов, Н. Г. Коновалова // Сибирский медицинский журнал. — 2007. - № 2. С. 59-63.

56. *Воробьев В. А.* Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2.

57. *Воробьев В. А.* Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.

58. *Воронин Е. В.* Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1983. — № 10.

59. *Голомазов СВ.* Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры / С. В. Голомазов, М.Ж.Усмангалиев. - 1989. - № 5.

60. *Гришин В. Г.* Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 1975.

61. *Гужаловский А. А.* Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.

62. *Ефремова А. В.* Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. ... канд. пед. наук. — Минск, 1996.

63. *Железняк Ю. Д.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 264с.

64. *Закревская Н. Г.* Социальные аспекты здорового образа жизни / Н. Г. Закревская // Здоровье молодежи XXI века. — 2000. — С. 14-155 5.

65. *Залесский Д. И.* Настольный теннис олимпийский вид спорта / Д.И. Залесский. — М.: Советский спорт, 2009. — 98 с.

66. *Захаров Г. С.* Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990.
67. *Иванов В. С.* Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.
68. *Ин-Цю* Психологические особенности молодых игроков в настольный теннис / Ин-Цю, Ян Чун-Кам – КНР, Ухань. Изд.: Ин-т физич. культ, 2006. – С.50-53 (на русск.яз.).
69. *Лян Чжо Хуей.* Настольный теннис: учеб. пособие / Пер. с кит. — М., 1960.
70. *Матыцин О. В.* Научно-практические аспекты исследования особенностей личности высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису // Теория и практика физической культуры / О. В. Матыцин, О.В.Дашкевич. — 1989. — № 5.
71. *Матыцин О. В.* Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуально-психологических особенностей личности и деятельности: Дис.... канд. пед. наук. — М., 1990.
72. *Матыцин О. В.* «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.
73. *Матыцин О. В.* Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.-№3.
74. *Кучко Т.И.* Особенности восприятия времени в зависимости от индивидуально-типологических качеств спортсмена / Кучко Т.И. // Актуальные проблемы безопасности здоровья при занятиях спортом и физической культурой: сб. на-учн. трудов. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2004. – С. 265-267.
75. *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта: Учеб.пособие / Лубышева Л.И. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
76. *Маркелов В.В.* Педагогическая система развития индивидуальности в физическом воспитании и спорте / Дис. док. пед. наук: 13.00.04. / Маркелов В.В. – Пермь – 2006. – 395 с.
77. *Матыцин О. В.* Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности в настольном теннисе // Журнал Международной Академии настольного тенниса «Научные проблемы настольного тенниса». — 1992. — № 1.
78. *Матыцин О. В.* Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О. В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.
79. *Матыцин О. В.* Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
80. *Международный словарь терминов настольного тенниса (ИТТФ).* — М., 1980.



81. *Милюк А. В.* Вторичная номинация в отраслевых терминологиях: На примере терминологии физической культуры и спорта: дис. канд. филол. наук / А. В. Милюк. – Краснодар – 2004. – 169 с.
82. *Мирзоев О.М.* Восстановительные средства и система подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев – М.: ФиС, 2005. – С. 146-158.
83. *Муравьев В.А.* Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назаров. – М.: ФиС, 2004. – 187 с.
84. *Назаренко Л. Д.* Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 259 с.
85. *Назаренко Л. Д.* Стимулированное развитие двигательных и координационных качеств / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – М. – 2001. - № 6. – С. 53-56.
86. Настольный теннис / Под ред. Сюй Янь Шена; пер. с кит. — М., 1987.
87. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.
88. *Панкратова О.А.* Лингвосомиотические характеристики спортивного дискурса: Дис... канд. филол. наук / О. А. Панкратова – Волгоград. – 2005. – 223 с.
89. *Портных Ю.И.* Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
90. *Портных Ю.И.* Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе: Лекция для студентов, слушателей ФПК, аспирантов, тренеров-преподавателей / Ю.И.Портных, Л.К.Серова. — СПб., 1997.
91. *Прейс М. П.* Эффективность игровых действий высококвалифицированных спортсменов в экспериментальных условиях соревнований (на примере настольного тенниса): Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 1990.
92. *Розин Б.М.* Не только о настольном теннисе: Записки спортивного арбитра / Б. М. Розин. — Душанбе, 1990.
93. *Рыбаков В.В.* Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации Текст. / В.В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 4. – С.57-59. – ISSN 0040-3601.
94. *Рябина С.К.* Обучение технике настольного тенниса: учебно-методическая разработка / С. К Рябина. – Красноярск: КГТУ, 2002. – 40 с.
95. *Рябина С.К.* Настольный теннис в вузе: учебное пособие / С.К. Рябина, В.Н. Кулиев. – Красноярск: КГТУ, 2003. – 100 с.
96. *Рябина С. К.* Настольный теннис в системе физического воспитания студенток технического вуза: дис ... канд. пед. наук 13.00.04. / С. К. Рябина. – Красноярск, 2004. – 135 с.
97. *Серова Л. К.* Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.

98. *Серова Л. К.* Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
99. *Смирнов В.М.* Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
100. *Старожилец А. А.* Формулы успеха: Подготовка спортсмена // Настольный теннис. — 1993. — № 1.
101. *Усмангалиев М.Ж.* Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис.... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1991.
102. *Федоров А.И.* Спортивно-педагогическая информатика: Теоретико-методологические аспекты информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту: Монография / Федоров А.И. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 448с.
103. *Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. Учебных заведений.* – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – С.427.
104. *Фомичев А. С.* Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольный теннис: Дис магистра физ. культуры / РГАФК. — М., 1999.
105. *Фримерман Э. Я.* Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
106. *Фурман Р.* Пинг-понг/ Р.Фурман, А.Гринвальд. - Ленинград, 1929.
107. *Чжун Хуэй.* Настольный теннис: Пер. с кит. / Послесл., спец ред Г.В.Барчуковой. — М., 1987.
108. *Шестеркин О. Н.* Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
109. *Шестеркин О. Н.* Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000
110. *Янсон Ю.А.* Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. / Янсон Ю.А. – Ростов: «Феникс», 2005. – С. 99-204.