



ОЗДОРОВЧИЙ ХАРАКТЕР ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

*О.М. Курило, відділення з підготовки молодших спеціалістів, 2 курс
Науковий керівник — С.Г. Лисенко, завідувач кафедри фізичного виховання ВП
Національного університету біоресурсів і природокористування України “Ніжинський
агротехнічний інститут”*

Настільним тенісом захоплюються люди різного віку. Ця спортивна гра дає значне фізичне навантаження на організм. Тенісист постійно перебуває у русі. Він виконує багато ривків, наносить найрізноманітніші удари по м'ячу, веде напружену психологічну боротьбу з суперником.

Правила гри в настільний теніс досить прості, тому ця гра доступна для усіх бажаючих. Кожний гравець отримує навантаження відповідно до своїх фізичної підготовки.

У 1900 році гравець по імені Джеймс Гібб в Америці натрапив на маленькі порожні кольорові кульки — дитячі іграшки. Після повернення до Англії він спробував подібну порожню кульку на столі і знайшов, що вона має величезну перевагу перед цільною. Поступово стала змінюватися форма ракетки. З'явилися фанерні, вага зменшилася майже втричі. Стали застосовуватися і нові матеріали для обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр та ін. Мінялися й правила гри.

В Англії пінг-понг як спорт визнали ще на початку 1900 року, коли було проведено перше офіційне змагання. З Англії гра прийшла в Австро-Угорщину, потім у Німеччину. У 1901 році офіційний турнір відбувся в Індії. Його можна вважати першим міжнародним змаганням. Переміг один із кращих гравців того часу індійський спортсмен Нандо. Назву «пінг-понг» було зареєстровано у 1901 році Джоном Джаквесом і продано братам Паркер. Вона вийшло зі сполучення двох звуків: Пінг — звук м'яча, коли він вдаряється в ракетку, і Понг — коли м'яч відскакує від столу. Особливо помітний поштовх розвитку настільного тенісу дала поява пористої, губчатої гуми (губки), яку стали застосовувати як накладку на ракетку. У 1902 році Е. К. Гуд обклеїв свою ракетку гумою, що дозволило йому закручувати м'яч. З 1904 по 1921 рік популярність настільного тенісу в Європі й Америці знижується, багато в чому через монополію братів Паркер і Джона Джаквеса на інвентар і правила гри.

У 1926 році заснована Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ІТТФ). З появою губки (1930 р.) гра стала різноманітніше, бо завдяки щільному зчепленню ракетки з м'ячем стало можливим додавати йому сильні обертання. Змінилася траєкторія польоту м'яча, відкрилася можливість грати активно і тоді, коли він вже опускався нижче сітки. Спортсмени, що грають у захисному стилі, тепер повинні були далеко відходити від столу і швидко повертатися до нього. Гра ставала динамічнішою. Інтерес глядачів до змагань значно зріс, змагання на першість світу в Лондоні у 1935 році щодня спостерігали до 10 тисяч чоловік. У 1936 році конгрес ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. Замість старої назви пінг-понг з'явився настільний теніс. Головною зміною в правилах гри можна вважати зниження висоти сітки (з 17 до 15,25 сантиметрів), а також встановлення визначеної висоти ігрової поверхні столу — 76 сантиметрів від підлоги. Було також заборонено при подачі підкручувати м'яч пальцями.

СЕКЦІЯ 3

«Гуманітарна складова становлення кваліфікаційних фахівців» «Освітні інновації та формування сприятливого соціального середовища»



З 1930 по 1951 рік серед переможців змагань переважають представники Угорщини. З 1951 року кращі результати показують представники Азіатських країн (Японія, Корея, Китай). З 1952 року, з першості світу в Бомбеї, почалася нова епоха настільного тенісу, пов'язана з виходом на міжнародну арену японських спортсменів. Японці ввели не тільки новий вид покриття ракетки але й своєрідний хват. Система ведення гри виявилася незвичайною, вони виконували один основний елемент техніки — накат праворуч, який був доведений до віртуозної точності. Інший елемент — відмінне володіння подачами. Безпосередньо на подачах японські гравці в кожній партії вигравали від 4 до 10 очок. Японських гравців відрізняла висока фізична підготовленість, що дозволяла стрімко переміщатися, миттєво наносити удари. У Бомбеї чемпіоном світу серед чоловіків став Сато. Чоловічі парні змагання виграла Фуджі і Хаясі. У жіночих парних змаганнях — Нарахара і Нісімура.

З 1954 по 1957 рік гідний опір японським тенісистам робили тільки представники жіночої команди Румунії. Стиль європейських спортсменів став мінятися. Правда, більшість гравців ще дотримувалась захисної манери, але гра стає усе енергійнішою, винахідливою. У ІТТФ зареєстровано близько 130 країн. Чемпіонати світу з настільного тенісу почали проводитись щороку з 1926 (за винятком 1940–1946 років), а з 1957 року — раз у два роки. Чемпіонати Європи проводяться з 1958.

У 1988 році настільний теніс стає Олімпійським видом спорту (Сеул, Південна Корея). Сьогодні більш ніж 40 мільйонів гравців щорічно беруть участь в офіційних турнірах в усьому світі. Опис Гра відбувається на спеціальному столі розміром 2,74 метри (9 футів) на 1,525 метра (5 футів). Висота столу — 76 см (30 дюймів). Стіл звичайно зроблений з ДСП або подібного матеріалу і пофарбований у зелений, темно-синій або чорний колір. Стіл ділиться навпіл сіткою заввишки 15,2 см (6 дюймів). Гра ведеться ракетками, що зроблені з дерева, покритого одним чи двома шарами спеціальної гуми з кожного боку. М'яч для настільного тенісу зроблений з целулоїда. Розмір м'яча — 40 мм у діаметрі, вага — 2,7 г. М'яч повинен бути пофарбований у жовтогарячий або білий колір. Гра проходить між двома гравцями, або між двома командами з двох гравців. Кожен розіграш м'яча закінчується присвоєнням одного очка тому чи іншому гравцю (команді). За сучасними міжнародними правилами, встановленими у 2001 році, кожна гра триває до 11 очок, хоча гра до 21 очка усе ще популярна на непрофесійному рівні. Матч складається з непарної кількості ігор (звичайно п'яти або семи).

Правила гри Гра полягає в перекиданні м'яча ударами ракетки через сітку, натягнуту упоперек столу. Грати можуть двоє або четверо. Мінімальні розміри приміщення для 1 столу — 7,7 на 4,5 м. Для гри необхідно мати: стіл, сітку, ракетку, м'яч. Гра починається з подачі м'яча одним з гравців (по долі). Після удару ракеткою по м'ячу він повинен зробити відскік від столу на стороні подаючого, перелетіти сітку, не зачепивши її, і торкнутися столу на іншій стороні. При подачі гравець, а також його ракетка і м'яч повинні знаходитися за задньою лінією столу. подача вважається неправильною, якщо м'яч поданий над столом або з ходу (з 1 вересня 2002 р. — подача регламентується новими правилами). Якщо м'яч при подачі зробив відскік від столу на стороні подаючого, перелетів сітку, зачепивши її або стійки сітки, і торкнувся столу на іншій стороні, то проводять переподачу, а очко не зараховують. Кількість переподач не обмежена. Приймаючий відбиває відскок на його стороні м'яч назад на сторону подаючого; той, у свою чергу, відправляє його на сторону приймаючого, і так продовжується до тих пір, поки хто-небудь з гравців не припустяться помилки. Кожна помилка дає супротивнику 1 очко. Гравець виграє очко якщо супротивник: неправильно подасть м'яч; відіб'є м'яч з льоту до його дотику до столу; відіб'є м'яч за межі столу; не зможе прийняти правильно посланий м'яч; відбиваючи м'яч, чіпатиме його ракеткою більше одного разу або піймає м'яч на ракетку, а потім кине його; торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом, або зачепить сітку,



стійку столу. Після кожних 2 очок (до 1 вересня 2001 р. — кожні 5 очок) подача переходить до приймаючого. Партія вважається виграною після того, як один з гравців набере 11 очок (до 1 вересня 2001 р. — набере 21 очко) при перевазі не менше ніж в 2 очки. За рахунку 10:10 (до 1 вересня 2001 р. — за рахунку 20:20) подачі чергуються після кожного очка. Після кожної партії гравці міняються сторонами і черговістю подач. Гра складається з 5 або 7 партій (до 1 вересня 2001 р. — число партій було 3 або 5).

При грі використовуються ракетки, зроблені з дерева, покритого одним чи двома шарами спеціальної гуми з кожного боку. У дорогих ракеток підставу зроблено з декількох шарів деревини різних порід і декількох шарів титану або карбону. Професійні ракетки не продаються в готовому вигляді. Гравець (тренер гравця) вибирає підставу і накладки (гума).

У Китаї навіть гума (topsheet) і губки (sponge) продаються і збираються окремо. Губки бувають різної жорсткості і вимірюються в градусах від 35` (м'які) до 47` (жорсткі), сама гума теж ділиться на гладку і "шипи". Згідно з правилами ІТТФ, підстава ракетки повинно хоча б на 85% складатися з деревини. Також на змаганнях заборонені деякі види шипів (переважно довгі), які дозволяють власникові таких накладок ігнорувати підкручення суперника. Настільним тенісом сьогодні професійно займаються на всіх континентах - 215 країн (на 2012 рік) входять в ІТТФ.

Особливою популярністю настільний теніс користується в Азії, де проживають близько 4 мільярдів чоловік. Починаючи з 1970-х років, в жіночому настільному тенісі беззастережно домінують китайські спортсменки. Так, з 1975 року жіноча збірна Китаю всього два рази програвала чемпіонат світу в командному заліку (у 1991 році об'єднаної збірної Кореї і в 2010 році збірної Сингапуру) ^[2]. У сучасному чоловічому настільному тенісі домінування китайських тенісистів також дуже велика. Взагалі, на останніх 8 чемпіонатах світу (1995-2009) з 40 розіграних золотих медалей лише 3 дісталися не китайцям - у чоловічому одиночному розряді в 1997 році переміг швед Ян-Уве Вальднер, у 2003 році - австрієць Вернер Шлагер, чоловіча команда Швеції виграла "золото" чемпіонату світу в 2000 році. На Олімпійських іграх з 1988 по 2012 рік з 28 розіграних золотих медалей китайці виграли 24, ще три виграли представники Республіки Південної Кореї (з європейців єдиним олімпійським чемпіоном є Ян-Уве Вальднер). На Олімпійських іграх в Пекіні китайці зайняли весь п'єдестал у чоловічому та жіночому одиночних розрядах, а також перемогли в чоловічому та жіночому командній першості. Після цього олімпійський регламент був змінений. В особистому турнірі з 2012 року можуть грати не більше 2 чоловіків і 2 жінок від країни. Китайські гравці поширилися по всьому світу і грають, змінивши громадянство, у збірних командах багатьох країн. Настільний теніс популярний і в Європі - на 2012 рік 57 країн-учасниць входять в Європейський союз настільного тенісу (ЕТТУ). Сьогодні більш ніж 40 мільйонів гравців щорічно беруть участь в офіційних турнірах на всіх континентах. Чемпіонати світу з настільного тенісу перетворилися на величезні форуми, де одночасно виступають понад 170 команд чоловіків та жінок. Чемпіонати світу ветеранів настільного тенісу, які проводяться раз на два роки, збирають більше 3000 спортсменів - це сотні тенісних столів, встановлених під одним дахом. Вікові категорії ветеранських змагань: 40-49 років, 50-59 років, 60-64 роки, 65-69 років, 70-74 роки, 75-79 років, 80-84 роки і старше 85 років.

1. Допоможеш очам

Е спорт корисний короткозорим далекозорим і тим хто нещодавно зробив операцію на очі. Твої очі під час гри безперервно роблять зарядку фокусуючись то на м'ячі що віддаляється то на м'ячі що летить прямо в тебе. Добре й тим хто працює на комп'ютері і цілими днями дивиться на екран розташований на одній і тій же відстані а потім не може розгледіти рядка на таблиці у окуліста.

СЕКЦІЯ 3

«Гуманітарна складова становлення кваліфікаційних фахівців» «Освітні інновації та формування сприятливого соціального середовища»



2. Покращиш почерк

Настільний теніс - це розвиток дрібної моторики тренування м'язів руки і кисті. Більш точні рухи допоможуть тобі не тільки перемагати за тенісним столом але і показати найкращі результати за столом письмовим.

3. Прискориш реакцію

Важко придумати спорт що краще розвиває реакцію і концентрацію уваги. Віталій Кличко наприклад використовує теніс в своїх тренуваннях щоб потім швидше реагувати на дії суперника на рингу. Також після боксерської ударної техніки ця гра навчає більш тонкій роботі руки.

4. Станеш спритним

Мовою вчених спритність-це високорозвинене мускульне відчуття і пластичність нервових процесів. Настільний теніс працює на покращення і того й іншого привчаючи твій мозок швидше управляти твоїм тілом. Під час матчу ти весь час напоготові і по кілька разів на хвилину вирішуєш складні рухові завдання.

5. Будеш швидше бігати

Поза гравця в пінг-понг-ноги в півзігнутому положенні-відмінно зміцнює м'язи нижніх кінцівок. До того ж як і біг пінг-понг зміцнює дихальну і серцево-судинну системи. Часта гра в настільний теніс допоможе тобі підвищити свої показники не тільки в бігу але і у велоспорті ковзанах та інших циклічних видах спорту де багато працюють ноги.

6. Зекономиш на здоров'я

Недорогий і компактний інвентар не стане важким тягарем для бюджету і твоєї сумки. Скинтесь з колегами на стіл і грайте після роботи – користі для здоров'я купа та й для горезвісного тімблдинга

7. Розвиєш вибухову силу

Швидкість руху руки з ракеткою-до 40 кілометрів на годину. Грай і твоя рука зможе швидше здійснювати різкі й потужні рухи а це вміння навіть у вуличній бійці стане в нагоді.

8. Будеш перемагати до старості

Можеш не переживати що в один непрекрасний день тобі доведеться розлучитися з улюбленою грою. На відміну від великого тенісу у настільний можна грати і в зовсім похилому віці.

Список літератури

1. Марусин Ю.В. Настільний теніс для всіх.К., 1991
2. Барчукова Г. Настольный теннис. М., 1990.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
5. Иванов В.С. Теннис на столе. М., 1970.