

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Кафедра фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки

Скрипченко І.Т., Нестеренко Н.А., Порохнявий А.В.

**МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В УМОВАХ
СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У ЗВО**

Методичні рекомендації

Дніпро – 2022



УДК 796.386(075)

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
(протокол № 10 від 15.06.2022 р.)*

Рецензенти:

Олена КОШЕЛЕВА – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Юрій МОРОЗ – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Скрипченко І.Т., Нестеренко Н.А., Порохнявий А.В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро, «Журфонд», 2022, 60 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено історію розвитку настільного тенісу в Україні та світі, розкрито зміст фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки тенісиста. Методичні рекомендації розраховані для здобувачів, які займаються у спортивних секціях в закладах вищої освіти.

© І.Т. Скрипченко, Н.А. Нестеренко, А.В. Порохнявий, 2022



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА	5
РОЗДІЛ II. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	9
2.1. Історія розвитку настільного тенісу у світі.....	9
2.2. Розвиток настільного тенісу в Україні.....	12
РОЗДІЛ III. ІНВЕНТАР, ОБЛАДНАННЯ ТА ЕКІПРОВКА ГРАВЦІВ	14
3.1. Стіл, сітка для настільного тенісу.....	14
3.2. Ракетка та м'ячик для настільного тенісу.....	15
3.3. Екіпіровка гравців.....	17
РОЗДІЛ IV. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦЯ ..	18
4.1. Фізична підготовка в настільному тенісу.....	18
4.2. Спеціальна фізична підготовка.....	19
4.2.1. Швидкісні здібності в настільному тенісі.....	19
4.2.2. Витривалість в настільному тенісі.....	21
4.2.3. Спритність та координація в настільному тенісі.....	22
РОЗДІЛ V. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ	24
РОЗДІЛ VI. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ УДАРІВ ГРИ	28
6.1. Способи тримання ракетки.....	28
6.2. Основні стійки та засоби переміщення у настільному тенісі...	32
6.3. Технічні удари без обертання м'яча.....	37
6.4. Технічні обертання з нижнім і верхнім обертанням м'яча	40
РОЗДІЛ VII. КЛАСИФІКАЦІЯ ПОДАЧ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ	50
РОЗДІЛ VIII. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ	52
РОЗДІЛ IX. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА	54
РОЗДІЛ X. ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	57



ВСТУП

Настільний теніс – найдоступніша гра в системі підготовки здобувачів за напрямом «фізичне виховання». Полягає вона в тому, що настільний теніс як вид спорту та ігри на свіжому повітрі не потребує великих матеріальних витрат і місць для тренувань і спортивних змагань. При цьому під час гри, яка характеризується високою руховою активністю, в здобувачів розвиваються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, мислення та інші здібності.

Настільний теніс – чудова гра, нескінченно різноманітна і доступна кожному, від найменшого до найстаршого. Він емоційний і скромний. Легкість і стрімкість рухів, швидкість атак і відданість захисту, несподіванка технічних комбінацій - це захоплююче видовище. Різноманітність рухових навичок і дій, що відрізняються структурою та інтенсивністю координації, сприяють розвитку всіх фізичних якостей. Під час ігрової діяльності здобувачі отримують велике і водночас можливе фізичне і емоційне навантаження. Викладання основ настільного тенісу на секційних заняттях університету здобувачі зможуть оволодіти новими елементами ігрової техніки та тактики.

Настільний теніс корисний для здоров'я і допомагає розвинути багато особових якостей, які кожній людині згодяться в несподіваних життєвих ситуаціях. Це і швидке ухвалення рішення, і миттєва реакція, і прекрасна спортивна форма.

Настільний теніс розвиває багато не лише фізичних, але і морально-вольових якостей. Це і сила, і спритність, і швидкість реакції, і вміння передбачати. При грі в теніс також розвивається і дрібна моторика. Величезний оздоровчий ефект настільний теніс приносить серцево-судинній і дихальній системам. Позитивний ефект від зайняття на зорову систему. Особливо, цей вид спорту корисний тим, хто багато часу проводить за комп'ютером.

Секційні заняття з настільного тенісу мають бути спрямовані на фізичний розвиток здобувачів, знайомство з видом спорту, а також вивчення технічних елементів, які потрібні для гри у настільний теніс.



РОЗДІЛ І. ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА

Усім відомо, що кожен вид спортивної діяльності, має значний вплив на розвиток та зростання фізичних якостей, фізичних можливостей людини. Але, який саме особливий, позитивний вплив на стан здоров'я молодої людини, наприклад, надає такий вид спорту, як настільний теніс, напевно ніхто не зможе відповісти. Відомий німецький педагог, вчений, політик Адольф Дістервег визначив кредо навчання: «Розвиток і освіта, ні одній людині не можуть бути дані або повідомлені. Усяк, хто бажає до них прилучитися, повинен досягнути цього власною діяльністю, власними силами, власним напруженням».

В сучасній Україні, на жаль, ще не сформувався культ здорової та щасливої особи, яка не має будь-яких згубних залежностей. Людське життя – основна цінність сьогодення, і це повинен розуміти кожний громадянин. У нинішньому, складному соціальному становищі, освітня політика України спрямована на розповсюдження та популяризацію свідомого відношення до власного здоров'я, психічного і фізичного стану.

Ми живемо у складному світі, який постійно нас випробовує на міцність. Здорова, сильна духом людина розуміє, що життя - це боротьба і намагається долати труднощі. Така особа, знаходить цікаві заняття, нових друзів, займається спортом, самовдосконалюється щодня. Усе це допомагає їй позбутися стресу, покращити свій психологічний та фізичний стан, стати щасливим, набути корисні життєві звички. Корисні звички мають багато позитивних наслідків: збільшена ефективності праці, вдосконалення фізичного стану тіла та ментального здоров'я, більша тривалість життя. Якщо людина, має позитивні звички, з раннього віку, тоді вона є менш піддатливою до змін, а організм буде сильним та витривалим.

Відомо, що малорухомий спосіб життя (гіподинамія) – одна із 10 головних причин смертності та інвалідності людей. Дослідження показали, що рівень фізичної активності майже у 70% чоловіків та жінок всіх вікових груп населення



України нижче мінімально допустимого, що приводить до «м'язового голодування». Відсутність у суспільстві моди на здоров'я, не сприйняття багатьма громадянами свого здоров'я як найвищої життєвої цінності є основними перепонами у ставленні сталого відношення людини до фізичної культури і спорту. Одна з найпоширеніших причин – брак вільного часу. Але насправді – неспроможність правильно визначити пріоритети. Захисний ефект фізичної культури різнобічний і асоціюється насамперед з такими позитивними аспектами, як: на 50% знижується ризик розвитку ішемічної хвороби серця, діабету та ожиріння, на 30% артеріальної гіпертензії; поліпшується баланс між надходженням і витратами енергії, що сприяє зменшенню ваги; знижується рівень цукру у крові; зміцнюється імунна система; знижується ризик або серйозність застудних захворювань (ГРВІ, бронхіту та ін.); знижується ризик виникнення ракових захворювань; зменшується втрата кісткової маси, що захищає від остеопорозу; поліпшується психологічна тренованість, що допомагає подолати стрес та втому тощо.

Головними змінами у функціональному стані людини, яка систематично відвідує заняття з настільного тенісу є значне поліпшення зору. Спостереження за польотом м'яча з близької та дальньої відстані це унікальна вправа, яка допомагає знизити напруження і втому зору. Особливо важливо за діяти такі спортивні перерви після багаточасової роботи за комп'ютером, за кресленням, за різного рівня математичними розрахунками, тощо. У сучасній медицині, все більше фахівців, радять використовувати настільний теніс, як профілактику короткозорості і далекозорості, а також рекомендують у післяопераційний реабілітаційний період.

Поліпшення роботи серцево-судинної системи під час ігрової діяльності ці позитивні впливи визначаються бурхливими, радісними емоціями, адже людина більш переймається результатом, переможним настроєм, тактичним мисленням, емоційними захопленнями. Зважаючи на те, що темп гри у настільному тенісі достатньо високий, об'єм надходження кисню до кров'яної



і серцево-судинної системи відповідно збільшується, що надає роботі серця інтенсивніший характер і в свою чергу позитивно впливає на міокард. Також слід відмітити, що настільний теніс рекомендовано лікарями та відмінно підходить для людей будь-якої вікової категорії, особливо людей, що мають вади з серцем.

Зміцнення суглобів та м'язів під час гри у настільний теніс суглоби людини, непомітно для неї, постійно знаходяться у роботі, повільній чи швидкісній, але у роботі. Кількість ударів здійснених гравцем у одній партії, може варіюватися від 80 до 120. У студентів, які тільки починають оволодіння технічними ударами і які звісно роблять більше помилок, такі показники звичайно нижчі від 20 до 50 ударів.

Настільний теніс тим і відрізняється з багатьох видів спорту, що за допомогою гри, окрім кінцівок, задіяні усі частини тулуба і це допомагає їх зміцнити, розвивати, покращувати. Ноги, руки, м'язи пресу та спини отримують достатнє навантаження і знаходяться у хорошому тонусі після полу годинного тренування або гри на рахунок.

Розвиток гнучкості тулуба: кожна гра супроводжується різними видами нахилів тулубу (вправо, вліво, вперед, назад) та розтяжками кінцівок. Якщо гравець, не встигає відповісти на удари суперника, то він звичайно буде змушений потягнутися або зробити інші рухи відповідні обставинам, що вже забезпечить деякий розвиток гнучкості. З часом, з кожним тренуванням, якість гнучкості буде ставати кращою і відповідно у повсякденному житті молода людина буде почувати себе ліпше та вправніше.

Витрачання калорій: гра у настільний теніс це своєрідний кардіо тренажер. При кожному ігровому русі, задіється та спалюється велика кількість калорій, що дозволяє ефективно і непомітно худнути людям, які мають зайву вагу.

Підвищення швидкості реакції: фахівці настільного тенісу відмічають, що чим вище клас гри спортсмена, тим вище він має ступінь високої координації



власних рухів. Такі ігрові обставини спонукають гравця миттєво приймати рішення щодо відповідного удару, тому будь-які вправи у настільному тенісі допомагають розвивати швидкість реакції людини.

Швидкість польоту м'яча при гостро-атакуючому виконанні удару, перевищує швидкість реакції людини (відношення швидкості польоту м'яча до швидкості реакції складає близько 10:7). Це свідчить про вміння передбачати і не зволікати під час гри, миттєво приймати рішення, чим значно підвищується рівень реакції.

Розвиток моторики: цей пункт позитивного впливу настільного тенісу на організм людини, особливо стосується дітей. Постійна робота з ракеткою та м'ячем, суттєво поліпшує роботу кисті руки, що в свою чергу впливає на формування хорошої моторики рухів, допомагає поліпшити почерк дитини або розвивати будь-які художні здібності.



РОЗДІЛ II. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

2.1. Історія розвитку настільного тенісу у світі

Ігри, як усталене історичне явище, беруть свій початок у давнину і є самостійним видом людської діяльності. Відомо, що в Стародавньому Єгипті та Стародавній Греції ігри стали одним із найактивніших засобів виховання. Особливим етапом у розвитку ігор є поява стадіонів і турнірів у 10-11 ст. Ігри з м'ячем, що віддалено нагадують теніс і бадмінтон, були відомі в Стародавній Греції (епікірос), у Римі (гарпастум). Серед багатьох стародавніх ігор з м'ячем історики спорту визначили Тригон, відомий ще з Стародавнього Риму, як прабатька тенісу: маленький твердий м'яч кидали з боку в бік майданчика. Тоді ж з'явилася подібна гра – фолліс, в якій за допомогою спеціальних ручних щитів – прототипів ракеток кидали м'яч. Подібна гра зберіглася в Італії донині – паллоне. З появою м'яча пов'язаний розвиток сучасного спорту. З розвитком промисловості м'ячі почали виготовляти з гуми та різних видів гуми та пластмаси. Прототип тенісу виник у Франції та Англії (з кінця 13 століття (гра «же-депом» - у перекладі з французької - гра в яблуко)). Походження слова теніс невідоме. Деякі історики припускають, що назва походить від гри, в якій беруть участь 10 («десять» по-англійськи) гравців, по 5 з кожного боку ігрового поля; Інші - від латинського словосполучення «tennis» - стрічка, тасьма (тепер сітка).

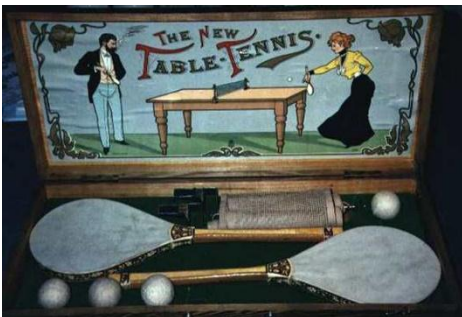


Слово теніс сьогодні увійшло до нашого лексикону і означає гру в м'яч через сітку ракетками. У 1874 р. англійський майор Вальтер Клоптон із Вінгфілда розробив правила нової, досить близької до сучасного тенісу гри, яку він назвав сферистикою. Через рік правила гри були вдосконалені, і вона отримала нову назву - лаун-теніс (з англ. означає "теніс на галявині").





Вважається, що настільний теніс своїм народженням зобов'язаний дощовій англійській погоді – перенесли гру в приміщення. Спочатку грали на підлозі.



Пізніше з'явилася гра на двох столах, розташованих на певній відстані один від одного. Через деякий час столи зрушили, а між ними натягли сітку. Прообразом сучасного інвентарю настільного тенісу було устаткування відомої домашньої розваги під назвою госсима. Народження настільного тенісу відносять до кінця XVIII, початку XIX ст. Англія офіційно вважається батьківщиною настільного тенісу, хоча її витoki можна шукати і в Європі, і в Східній Азії. Перші документи про правила гри були надруковані в каталогах в 1834 Ф. Айерс в Лондоні під назвою «Miniature Indoor Lawn Tennis Game». На британських каталогах спортивного інвентарю в 1880–1890 гг. було представлено комплекти нової гри. І тільки в 1891 р. Чарлз Бакстер патентом № 190070 (правила гри) і Дж. Джакес – патент № 157615 «Гра Пінгпонг» дали офіційне народження настільного тенісу.



Назва «Пінг-понг» походить від звуку м'яча об стіл та ракетку. Досить довго гра використовувалася як засіб проведення вільного часу та активного відпочинку. Поступово пінг-понг стає спортивною грою. Хоча ракетки були стандартизовані: грали ракетками і з довгою ручкою, і з струнами, і навіть обтягнутими шкірою. М'ячі виготовлялися з гуми чи пробки, їх часто обшивали тканиною. У 1891 році настільний теніс отримав потужний поштовх до розвитку завдяки інженерній думці Джеймса Гібба, який вирішив маленькі порожні кольорові кульки від дитячої іграшки використовувати

LAWN TENNIS BALLS.	
THE CYPRUS. Sept. 4 and 5 P.M. 1887. No. 10821.	THE WIMBLEDON. Sept. 2 and 4 P.M. 1887. No. 10820.
 Regulation. Check correct, constant and even. Very durable. Price 1/2 per dozen.	 Regulation. Bicycle steel rubber covered. See Motion ideal. Coloured and sewn, a good reliable ball, suitable for club use. Price 1/2 per doz.
THE "SEAMLESS" FELT. No. 223	THE NEW "PATENT" ROUGHED.
 Each Ball is accurate and constant in weight and size. Price 1/2 per dozen.	 Manufactured specially for asphalt courts, or courts with oil on the surface, have proved highly successful. The elasticity of this ball is a decided benefit to the player. Price 5/6 per doz.
COVERED TENNIS BALLS. Regulation size and weight. per doz. Check correct, constant and even. ... 12 6 Tough ... 12 6 Quality ... 12 6 Wash leather ... 12 6	UNCOVERED TENNIS BALLS. Regulation size and weight. per doz. 1 1/2 in. Grey India rubber covered "F. H. Ayer's" ... 2 6 1 1/2 in. Bicycle steel rubber covered ... 2 6 1 1/2 in. ... 2 6
1 1/2 in. Grey India rubber (coloured) ... 4 6 1 1/2 in. " (white) ... 4 6	THE NEW TERRA-COTTA BALL. 1 1/2 in. Terra-Cotta, specially adapted for asphalt courts, and also for brick and stone courts. Highly satisfactory to the young and veteran player. per doz. 0 6

для гри в пінг-понг. Введення в гру легкого м'яча дозволило значно знизити вагу ракетки. Замість ракеток із струнами з'явилися фанерні ракетки з укороченою



ручкою. Стали застосовувати нові матеріали для обклеювання ігрової поверхні ракетки: пробка, пергамент, велюр, пізніше гума.

У Англії «пінг-понг», як спорт, було визнано 1900 р. До цього часу гра велася за правилами лаун-тенісу і навіть до 100 очок. Після затвердження правил гра стала вестись до 30 очок. У грудні 1900 р. відбувся перший чемпіонат Лондона з пінг-понгу. У ньому взяло участь 300 чоловік. У 1901 р. офіційний турнір відбувся в Індії. Його можна вважати першим міжнародним змаганням. Переміг у турнірі один із найкращих гравців того часу індійський спортсмен Нандо. На початку ХХ ст. популярність пінг-понгу зросла, і захоплення новою грою буквально захлеснуло всі країни. Назви гри були різні: Ping-Pong (Німеччина, Росія, Литва), WhiffWhaff – в Америці, Pim-Pam – у Франції, в Англії – Gossima, Ping-Pong, Parlour Tennis та ін. Усюди організовувалися численні клуби та влаштовувалися змагання: чемпіонати клубів, міст та ін. У 1908 гра під назвою «лонг пом» була включена в програму Олімпіади в Лондоні.

Лише у 1926 р. Великобританія, Німеччина та Угорщина заснували Міжнародну федерацію настільного тенісу (ІТТФ, ІТТФ), яку очолив та керував протягом 40 років видатний англійський громадський діяч Айвор Монтегю. Починаючи з цього часу чемпіонати світу стали регулярно проводитися щороку. У грудні 1926 р. пройшов перший чемпіонат світу (результати його зарахували за 1927 р). Другий чемпіонат світу було проведено 1928 р. у Стокгольмі. У 1957 р. було створено Європейський союз настільного тенісу (ЕТТУ) і Міжнародна федерація прийняла рішення про проведення світових чемпіонатів лише за непарними роками (форуми континентів проводилися за парними роками). Перший чемпіонат Європи відбувся 1958 р. у Будапешті, на знак визнання великих заслуг угорського настільного тенісу. Подальший широкий розвиток настільного тенісу у світі дозволив ІТТФ поставити питання про олімпійське визнання одного з найпопулярнішого у світі виду спорту, яке відбулося наприкінці 1977 р., а ще





через 4 роки, на черговій сесії МОК (Міжнародний олімпійський комітет) було прийнято рішення про включення настільного тенісу до програми Літніх Олімпійських ігор у 1988 р. Змагання пройшли в чоловічому та жіночому особистий розряд, а також чоловічому та жіночому парних розрядах. Надалі настільний теніс був включений до програм Олімпійських ігор починаючи з 1988 року.

2.2. Розвиток настільного тенісу в Україні

Масове поширення настільного тенісу в нашій країні припадає на 1926 - 1930 рр. Але одноманітна та примітивна техніка гри поступово призвела до того, що інтерес до неї згас, припинився випуск інвентарю, і в 1932 році настільний теніс перестав існувати як вид спорту.

Після закінчення Другої Світової війни в Україні тенісний рух активізується. У 1951 році проведений перший офіційний чемпіонат СРСР з настільного тенісу, в якому брали участь і українські спортсмени. У 1957 році створена Федерація настільного тенісу України (ФНТУ). Великий внесок у розвиток настільного тенісу в Україні надала Алла Миколаївна Басіна (начальник відділу спортивних ігор міністерства спорту УРСР), яка була ініціатором і організатором створення Федерації настільного тенісу України.

Перші офіційні змагання в нашій країні були розроблені в 1946 році. В 1950 році були організовані перші республіканські змагання найсильніших гравців України, переможцем яких став Є. Шицер (Львів), а з 1951 року розіграш першості України проводиться регулярно. Популярність настільного тенісу зростала серед членів колективів фізичної культури на багатьох підприємствах, установах і навчальних закладах, однак цей вид спорту ще не набув справжньої масовості.

Рівень українського настільного тенісу неухильно підвищується. На Третій літній Спартакіаді народів СРСР (серпень 1963 року) команда з настільного тенісу від України зайняла перше місце. Тенісисти із українських міст неодноразово стають чемпіонами СРСР з настільного тенісу в особистому



розряді: Анатолій Строкатов (1976, 1977), Михайло Овчаров (1982), Володимир Дворак (1985, 1989), Борис Розенберг (1987).

Високі досягнення на міжнародній арені мали спортсмени, виходці із України, які входили до складу збірної СРСР: Світлана Фьодорова-Грінберг – дворазова чемпіонка світу (1969, у командному та парному розрядах), триразова чемпіонка Європи (1970, у парному та командному розрядах, 1974); Анатолій Строкатов – срібний призер чемпіонату світу (1973, змішаний розряд), срібний призер чемпіонату Європи (1976, особистий розряд), двічі бронзовий призер чемпіонату Європи (1978, змішаний та командний розряд); Олена Ковтун – двократна чемпіонка Європи (1986, 1988, обидва рази у парному розряді).

Після розпаду Радянського Союзу федерацією настільного тенісу України було прийнято рішення провести свій перший незалежний чемпіонат, де в 1991 році переможницею стала Олена Ковтун. З тих пір чемпіонат України проводиться щорічно, з відбором до складу національної збірної з настільного тенісу. Також щорічно проводиться Кубок України з настільного тенісу, який носить ім'я А. М. Басіної (президент федерації настільного тенісу України з 1961 року).



Федерація настільного тенісу України (з 2018 року – президент ФНТУ О.В. Зац, а до того з 2017 виконавчий обов'язків) постійно сприяє розвиток у виду спорту. В Україні регулярно проходять чемпіонати України в різних вікових категоріях: для дорослих, молоді, юніорів, кадетів, міні кадетів. З 2018 року – для міні кадетів (гравці молодше 10 років). В 2019 році пройшов перший Супер Кубок України між командою-переможницею Супер ліги та переможницею Кубка України ім. А.М. Басіної в 2019 році. 11 Найбільш титулованими чемпіонами України в період з 1991 року по 2020 рік були: серед чоловіків – Коу Лей (десять разів: у 2008-10, 2012-2016 та 2019 рр.); серед жінок – Тетяна Біленко (Сорочинська) (сім разів: у 2002, 2003, 2005, 2006, 2009, 2013 та 2014 році).



Замість чемпіонату України в 2007 році проводилась Всеукраїнська Спартакіада, чемпіонами якої стали – Євген Прищеп та Маргарита Песоцька.

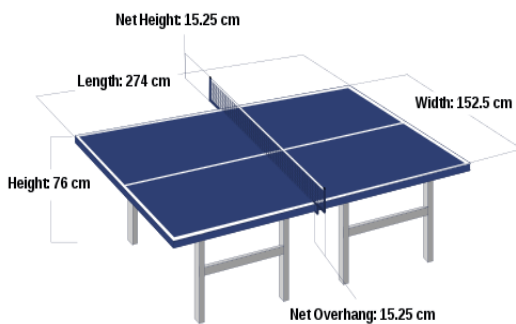
РОЗДІЛ III. ІНВЕНТАР, ОБЛАДНАННЯ ТА ЕКІПРОВКА ГРАВЦІВ

Для гри в настільний теніс необхідно мати стіл, сітку, ракетки та м'ячик. Всі ці аксесуари повинні відповідати певним параметрам.

3.1. Стіл, сітка для настільного тенісу

Тенісний стіл – це спеціальний стіл розділений сіткою по середині. Професійні столи для настільного тенісу мають обов'язкову сертифікацію ІТТФ, для цього вони повинні відповідати вимогам Міжнародної федерації настільного тенісу. Після чого обладнання отримує схвалення та маркується відповідним знаком ІТТФ. Такі столи використовуються для проведення внутрішніх та міжнародних змагань професійних гравців.

Вага професійного тенісного столу становить від 100 до 160 кг. Він залежить від товщини стільниці, матеріалу, з якого вона виконана та конструкції основи. Професійні столи відрізняються своєю масивністю, надійністю і дизайном. Товщина стільниці від 22 до 30 мм.



Незважаючи на досить пристойну вагу, вони легкі в установці, одним рухом можна скласти половинки столу (поставити їх вертикально на масивній основі), легко переміщуються на роликах, забезпечених підшипниками. Форма, розмір та колір столів для настільного тенісу суворо регламентовані. Так, розмір столу – 274 см на 152,5 см та висотою 76 см. Ці розміри прийшли до нас із Англії.

Ігрова поверхня столу може бути строго горизонтальною, гладкою, матовою, темного (зеленого, темно-синього, чорного кольору). На поверхню столу наносять лінії білого кольору шириною 2 см по краям і середню лінію шириною 0,3 см для парної гри – паралельно боковим лініям. Головний критерій якості



столу – рівномірний відскок м'яча. Перевіряють це таким способом: м'яч, опущено з висоти 30,5 см, повинен відскочити на висоту не менше 23 см.

Існує ще категорія так званих аматорських тенісних столів. Такі можуть мати стільницю з різних матеріалів, не придатні для установки на вулиці, тому що бояться води. Ідеальний варіант для шкіл, будинків відпочинку та офісів. Товщина стільниці, як правило, від 16 до 19 мм. Тренувальні та аматорські столи мають меншу вагу та спрощену конструкцію.

Сітка. Над столом натягується сітка довжиною 183 см, висотою 15,25 см.



Комплект сітки складається з самої сітки, підвісного шнура і опорних стійок разом з їх кріпленням до поверхні столу. Квадратна плетена клітинка в середині сітки рівна 1,3 (1,331,3) – 1,5 (1,531,5) см. Верхній край сітки повинен бути шириною

15 мм і білого кольору. Стіл ставлять на ігровий майданчик – рівну ділянку землі чи підлоги розміром 7,75x4,5 м до 14,7 м (згідно правил змагань). Якщо потрібно поставити кілька столів, то їх ставлять на відстані не менше 2-х метрів один від одного. А, щоб із сусідніх столів не залітали м'ячі, майданчик огорожують бортиками темного кольору, висотою 75 см. Для стін і фону, де стоять столи, рекомендуються тони зеленого кольору – він заспокоює і на ньому чітко видно м'ячик.

3.2. Ракетка та м'ячик для настільного тенісу

Для ракеток не існує обмежень по формі та розміру, але правила, які вимагають, щоб робоча поверхня залишалася жорсткою та плоскою, з дерев'яною серцевиною, яка складає 85% їх товщини, гарантують те, що вони залишаються малих розмірів.

Підбирати ракетку потрібно, враховуючи довжину руки, силу м'язів, розміри кисті – по таким параметрам як: вага, товщина і форма ручки, сила відскоку м'яча та розмір ігрової поверхні. Головне – ракетка повинна бути настільки зручною, щоб „відчували“ м'ячик і могли легко, без надмірних зусиль управляти польотом. Тобто, ракетка повинна бути ніби „продовженням руки“.



Підбираючи ракетку, потрібно враховувати все, починаючи від властивостей різних накладок і основ до нюансів власної манери гри, своїх можливостей та здібностей.

У настільному тенісу велике значення має матеріал, яким обклеєна ігрова поверхня основи ракетки, тобто накладки. На змаганнях заборонено деякі види шипів (переважно довгі), які дозволяють власнику таких накладок ігнорувати кручені м'ячі суперника. Накладки переклеюють спеціальним клеєм, але існують види клею, які заборонені правилами Олімпійських ігор. За дотриманням всіх цих правил слідкує ІТТФ.



Підбираючи накладки, потрібно пам'ятати: чим тонша губка, тим більша пружність і швидший відскок м'яча, а чим більша сила тертя накладки об поверхню м'яча і чим товстіша і м'якіша губка, тим більша швидкість обертання можна їй надати. Ракетка може бути будь-якої форми, розміру та ваги. Виготовляється з цілого шматка фанери. Найбільш ходові розміри ракетки: довжина 26-30 см, ширина 15-17см, вага 160-200 гр. Ігрова частина називається дзеркалом. З різних сторін ракетки можуть бути наклеєні однакові чи різні по якості накладки, але за правилами змагань вони повинні бути різного кольору: чорного і червоного.

Тенісні м'ячі бувають різних кольорів: червоні, сині, жовті та з 2007 року на міжнародних змаганнях грають тільки білими м'ячами, бо білий колір найменше подразнює очі і увага залишається стійкою. Тобто гравець менше відволікається і має не таку розсіяну увагу. Ще дозволено грати оранжевим м'ячиком. До 1 жовтня 2000 року м'ячик для гри в настільний теніс мала діаметр 38 мм. та вагу 2,5г.





„Революція“ відбулася в Куала-Лумпур на малазійському чемпіонаті світу 23 лютого 2000 року. Саме в цей день більшістю голосів представників країн-учасниць ІТТФ був прийнятий новий стандарт м'яча: діаметр 40 + мм. (допустиме відхилення від 39,50 мм. до 40,50 мм.) та вага 2,7г. (допустиме відхилення від 2,67 г. до 2,77г.). Причиною збільшення діаметру м'ячика стала занадто велика її швидкість, і як результат – незручності для суддівства та слідкування за грою. З цією ж метою у 2012 році, після Олімпійських ігор у Лондоні планувалось ввести нові м'ячики, однак нововведення перенесли на 2014 рік, у зв'язку з тим, що виробникам не вдалось зробити досконалу заміну (нові м'ячики були не рівними та швидко ламалися). Передбачалося, що діаметр м'ячика становитиме 42-44 мм, однак такий м'ячик так і не був введений в гру.

6 лютого 2014 року Міжнародна федерація настільного тенісу (ІТТФ) повідомила про прийняття нового м'ячика для настільного тенісу з пластмаси замість целулоїду. Новий м'ячик маркований позначанням „40+“, її діаметр трохи більший 40 мм. Новий м'ячик став обов'язковим для офіційних світових змагань з 1 липня 2014 року. Інші змагання за рішенням організаторів цих змагань можуть проводитися як з новим пластмасовим м'ячиком, так і з целулоїдний.

При виборі м'ячика потрібно звертати увагу на яскравість кольору, вагу, правильність форми, однакову товщину та пружність обох половинок, а також на шов, по якому м'ячик склеєний. Шов повинен бути гладким (не відчутним) і проходити рівно посередині тенісного м'ячика. М'ячик, в якому одна половина товща за іншу, для гри не придатна – у нього невірний відскок, нерівномірне обертання та неточний політ. „М'який“ м'ячик, з дуже тонкими стінками, як правило, легший „жорсткий“ і має слабкий відскок (приклад: м'ячик „Sheld“).

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



На тренуванні можна грати як у короткій (шорти, футболка) так і у довгій (спортивний костюм) спортивній формі і обов'язково у змінному взутті. А на змаганнях є спеціально прийнята і затверджена спортивна форма для гравців у настільний теніс: це темного кольору футболка, шорти та спортивні легкі тапочки (типу напівкедів) на гумовій підшви, що дозволяє гальмувати при різких і швидких переміщеннях [Кушнір В. В. Настільний теніс: методичні вказівки. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2013. 80 с.].

РОЗДІЛ IV. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦЯ

Настільний теніс – гра доступна всім, і часто молоді люди, вступаючи до ЗВО, захоплюються цією динамічною грою вже в дорослому віці, але вік для оволодіння основами гри не перешкода. І тим, хто хоче вдосконалити свою майстерність, можна запропонувати деякі методичні поради, які допоможуть правильно побудувати тренування й організувати навчальний процес. Навчально-методичне заняття будується з урахуванням реалізації методичних принципів спортивного тренування.

4.1. Фізична підготовка у настільному тенісі



Схема 1. Загальна характеристика фізичної підготовки



Засоби і методи, які застосовуються в процесі фізичної підготовки в настільному тенісі



4.2. Спеціальна фізична підготовка В сучасному настільному тенісі спортсмен високого класу повинен володіти високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкість реакції, відчуття м'яча, швидкість ударних рухів, швидкість пересувань). *Спеціальні якості* – це всі перераховані фізичні якості, які необхідні для найефективнішого виконання технічних прийомів настільного тенісу в умовах максимальної напруги на змаганнях. Спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у формуванні рухових здібностей тенісиста та спрямована на розвиток та прояв рухових якостей при виконанні технічних прийомів та дій гравця у настільному тенісі. Здійснюється вона в тісному зв'язку з оволодінням та вдосконаленням навичок та умінь гри з урахуванням умов та характеру застосування тенісистом цих навичок у змагальної діяльності.

4.2.1. Швидкісні здібності в настільному тенісі. Швидкісні здібності є одними з провідних якостей у досягненні високих спортивних результатів в настільному тенісі. Це пов'язано насамперед з тим, що гра вимагає швидких дій у відповідь на несподівані атакуючі дії супротивника і той, хто швидше виконує удари, той і виграє.



1. Вправи, які спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей в настільному тенісі

Вправи для розвитку спеціальних швидкісних здібностей
<ol style="list-style-type: none"> 1. Різні пересування у стійці тенісиста приставними кроками та хресним кроком вправо-вліво, вперед-назад. 2. Пересування з обтяжувачами. 3. Пересування у триметровій зоні у прямокутнику. 4. Стрибки через гімнастичну лаву. 5. Швидкісна імітація гри справа, ліворуч, по черзі, в пересування. 6. Обертання кистями, передпліччям, плечима. 7. Швидкі згинання та розгинання в зап'ястях, ліктьових та плечових суглобах.
Вправи для розвитку швидкості реакції з м'ячами
<ol style="list-style-type: none"> 1. Швидке перекидання м'яча з однієї руки до іншої з одночасним пересуванням вліво-право. 2. Кидки м'яча об підлогу з однієї руки до іншої з одночасним пересуванням вліво-право. 3. Опустити м'яч із піднятою вгору руки і зловити після відскоку якомога ближче до підлоги. 4. Підкинути м'яч ліворуч із-за спини та зловити праворуч. 6. Зі стійки "ноги нарізно" кинути м'яч вгору між ніг, повернутися на 180° і зловити його. 7. М'яч на витягнутих руках над головою. Опускаючи м'яч за спиною, виконати поворот на 180° і зловити м'яч до торкання підлоги. 8. Підкинути м'яч вгору над собою, повернутись на 360° і зловити його. 9. Стоячи спиною до стіни, кинути м'яч у стіну з відскоком об підлогу, повернутись на 180° і зловити м'яч. 10. Кинути м'яч у стіну, повернутись на 360° і зловити м'яч. 11. Підкидання двох м'ячів одного за іншим на різну висоту.

2. Вправи, які спрямовані на розвиток швидкісної реакції в настільному тенісі

Реакція на раптову зміну довжини польоту м'яча (виконується з контр накатів)
1. Партнер 1, який знаходиться в поліпшених умовах, будь-який за черговістю м'яч спрямовує коротше (не далі середини стола). Партнер 2 повинен перейти від наката до атакуючого удару
2. Те ж саме, але виконується обома спортсменами одночасно
Реакція на раптову зміну характеру обертання м'яча (виконується з контр накатів).
Партнер 1, який знаходиться в поліпшених умовах за визначеною заздалегідь черговістю посилає м'яч, змінюючи характер його обертання
Вдосконалення реакції за рахунок підвищення частоти ударів.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренажер-робот викидає м'яч у заздалегідь визначеному напрямку з частотою, яка перевищує ігрову. 2. Тренер (партнер) викидає велику кількість м'ячів із заздалегідь визначеною зміною напрямків або характеру обертань. Частота перевищує ігрову. 3. Тренер (партнер) викидає велику кількість м'ячів у непередбачених напрямках і з різним характером обертань. Частота перевищує ігрову. 4. Можливе ускладнення вправ за рахунок: <ul style="list-style-type: none"> • вирішення більш складних завдань залежно від рівня розвитку різних видів реагування; • пристосування їх для одноразового реагування обох партнерів; • виконання їх в умовах гри на рахунок.



3. Вправи для розвитку відчуття м'яча

1. Вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів
– в одному напрямку та темпі, з однієї зони; – у різних напрямках; – у різному темпі; – з різних зон; – у сполученні різних напрямків, темпів, зон.
2. Вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча (для контролю за якістю виконання вправи може змінюватися висота сітки).
3. Вправи зі зміною довжини польоту м'яча. Можна ускладнювати ці вправи, створювати нові на основі сполучення наведених вище, сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок.

4. Вправи для розвитку швидкості ударних рухів

1.	Удари по «свічках».
2.	Те ж саме, але з тренажером-роботом або з великою кількістю м'ячів.
3.	Удари з обтяженням окремих частин руки (важка ракетка, навантаження на м'язи кисті, передпліччя). Імітація ударів ракеткою з обтяженням.
4.	Статичні імітаційні удари з додатковим зусиллям під час прискорення.
5.	Багаторазові удари атакуючого характеру (вправи з великою кількістю м'ячів).

4.2.2. Витривалість в настільному тенісі

Витривалість - це здатність людини виконувати тривалу роботу без зниження її потужності та ефективності. Спеціальна витривалість спортсмена означає здатність протистояти стомленню в умовах специфічних навантажень, особливо при максимальній мобілізації функціональних можливостей організму для досягнень у обраному виді спорту. Загальна витривалість тенісиста означає сукупність функціональних властивостей його організму, які становлять неспецифічну основу проявів витривалості у різних видах діяльності.



Вправи для виховання спеціальної витривалості в настільному тенісі

Вправи з предметами (зі скакалкою)
<ol style="list-style-type: none">1. Перестрибнути через бар'єр - пробігти через скакалку, що коливається, - пробігти через скакалку, що обертається.2. Перестрибнути через бар'єр – зробити 5–10 стрибків через скакалку, що обертається - пролізти під бар'єром.3. Пробігти через скакалку, що обертається - зробити 5-10 стрибків через скакалку, що обертається - перестрибнути бар'єр - пролізти під бар'єром.4. Стрибок через два бар'єри – «колесо» через бар'єр – стрибок через бар'єр – стрибки через скакалку, що обертається, з одночасною передачею м'яча партнеру.
Вправи з тенісними м'ячами:
<ol style="list-style-type: none">1. а) з В.П. - сидячи, підкинути м'яч, стати без допомоги рук і зловити м'яч; б) те саме, ударивши м'яч об підлогу; в) те саме, з В.П. – стоячи на колінах, вистрибнути та зловити м'яч; г) те саме, з В.П. - лежачи на животі.2. З присіда, вдаривши м'яч об підлогу, вистрибнути вгору, і в цьому ж стрибку зловити і кинути вгору. Приземлившись, уіймати м'яч на льоту.3. Гравець 1 посилає нависним кидком м'яч гравцю 2, який у стрибку ловить і повертає м'яч гравцю 1, приземлившись, останній робить поворот на 180° і у присіді ловить м'яч від партнера 3, і т.д.4. Гравець, виконавши передачу м'яча партнеру, робить перекат убік через спину і ловить м'яч, що повертається від партнера.
Вправи з гімнастичною лавкою:
<ol style="list-style-type: none">1. Підскоки приставними кроками. Приставні кроки в повному присіді, перестрибування лавки з ноги на ногу, стрибок «ножиці».2. Стрибки на двох ногах на лавку з лавки – стрибки на двох ногах через лаву з положення упор на руках ноги нарізно. Стрибки з підбиванням ніг, стрибки по лаві на двох ногах у напівприсіді, стрибок з поворотом на 360°.3. Стрибки з лави на лаву, ноги убік, ноги разом; на одній нозі. При скоку чергувати хлопки руками за спиною, попереду над головою.4. Оббігти лави, пересування в упорі на руках і ногах по лавкам, стрибки на двох ногах з лави на лаву, з положення «ноги та руки на лаві» перестрибування ногами на іншу лаву, руками перейти по підлозі на іншу лаву, стрибок з розведенням ніг убік-разом.

4.2.3. Спритність та координація в настільному тенісі.

Координаційні здібності та спритність у настільному тенісі мають важливе значення. По-перше, високий рівень розвитку координаційних здібностей та спритності – вирішальна передумова для якісного освоєння та вдосконалення техніки гри; по-друге, «спритний» тенісист швидко пристосовується до умов, що постійно змінюються, в змаганнях і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри. Як засоби розвитку координаційних здібностей тенісиста можна використовувати найрізноманітніші вправи у складі засобів загальної та спеціальної підготовки, якщо пов'язані з подоланням координаційних труднощів.



Вправи для розвитку спритності та координації в настільному тенісі

Вправи, максимально наближені до специфіки гри
<ol style="list-style-type: none">1. Імітація поштовху – атака з поворотом тулуба (атака праворуч).2. Пересування боком із випадами (30 рухів).3. Повороти тулуба в положенні, сидячи 4 рази по 3 с.4. Стрибки убік (ширина 2, 5 м).5. Похресний крок (ширина 2, 5 м).6. Переступ боком 20 м за 25 с.7. Протягом 1 хв вправу на відпрацювання стійки.8. Переміщення для прийому м'яча, руху рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням (0,5-1 кг).
Вправи у спрощених умовах
<ol style="list-style-type: none">1. Швидка ходьба приставними та хресними кроками.2. Човниковий біг уперед-назад.3. Біг з високим підніманням колін та згинанням ніг назад.4. Те саме спиною вперед.5. Біг із поворотами на 360° вліво-вправо; біг із прямими ногами вперед; біг із прямими ногами назад.6. Високі підскоки приставними, ковзними приставними кроками, боком, приставними кроками вперед, приставними кроками спиною вперед.7. Багатоскоки - стрибки з підтягуванням колін до грудей - стрибки зі згинанням ніг назад.8. Біг стрибком із поворотом на 180° – біг – стрибком із поворотом на 360°.9. Біг – біг короткими кроками – біг довгими кроками – біг крокуючими кроками.10. Ходьба швидкісними кроками – ходьба з махами ніг уперед – ходьба випадами вперед. Три стрибки на правій нозі – три стрибки на лівій нозі – «мотузочка» одним боком – «мотузочка» іншим боком.
Спеціальні вправи біля столу
<ol style="list-style-type: none">1. Відбити м'яч – сісти – підвестися.2. Відбити м'яч – сісти – вистрибнути вгору.3. Відбити м'яч – перекопитися на спину – встати та знову відіграти м'яч.4. Стрибок з колін – відіграти м'яч.5. Удари по м'ячу стоячи обличчям до столу та спиною до столу, постійно повертаючись кругом.6. Зіскочивши з лави, відбити м'яч.7. Зіскочивши з лави, відбити м'яч і підтягнути ноги до грудей.



РОЗДІЛ V. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Під «технічною підготовкою» прийнято розуміти навчання і удосконалення техніки рухів та дій із наступною реалізацією їх в умовах ведення гри.

Технічна підготовка у настільному тенісі – є процесом навчання основам рухових дій, які б допомагали забезпечити найдовше утримання м'яча на столі, а також надають змогу поступово вдосконалювати різні форми техніки гри. Технічна підготовка це процес формування знань, вмінь і навичок у студента-початківця.

Головним завданням у технічній підготовці студента є свідоме, оптимальне, раціональне виконання дій, які б дозволили з найбільшою ефективністю використати власні досягнення під час гри на рахунок та забезпечити подальший процес удосконалення технічної майстерності у студентів - початківців. Необхідними умовами реалізації цього завдання є також загально-технічна підготовка, яка полягає насамперед, у поповненні фонду специфічних вмінь і навичок та є своєрідним навігатором у формуванні сталих технічних рухів. Навички, які сформовані у процесі загальної підготовки, входять у перетвореному виді, до складу виникаючих на їхній базі спеціалізованих навичок і таким чином, сприяють їхньому удосконаленню. Крім того, розширення рухового фонду, сприяє можливостям виконувати дії та рухи без попередньої підготовки.

У настільному тенісі технічний арсенал гравця практично не обмежений і він може постійно самооновлюватися, варіюватися та коректуватися за ініціативою самого спортсмена або тренера. Тісний взаємозв'язок між технікою виконання удару та тактикою застосування цього удару вимагає, щоб процес освоєння технічної навички був наданий у формі єдиної структури – технікою - тактичних дій. Тому технічна підготовка на етапі формування і удосконалення безпосередньо переходить у тактичну підготовку гравця.



Технічна підготовка у настільному тенісі розглядається, як навчання та оволодіння технікою дій, що виконуються у тренуванні або змаганнях, у будь-яких ігрових ситуаціях і обставинах. Таким чином, спортивно-технічний результат є наслідком реалізації гравцем тієї або іншої техніки за допомогою технічних дій, які об'єктивно проявляються у характерних рухах і представляють собою певний біомеханічний процес, що виникає та протікає завдяки впорядкованому скороченню різних м'язів за допомогою і з керуванням нервових імпульсів, які в свою чергу координуються центральною нервовою системою. Тому технологія технічної підготовки у настільному тенісі зводиться до біомеханічного аналізу ситуацій, що зустрічаються у змагальних умовах, формуванню набору рухових теоретичних уявлень і рухових програм.

Під терміном «техніка» мається на увазі система рухів, що подібні за структурою і спрямовані на вирішення гравцем ігрового завдання. При цьому розмаїтість умов, у яких застосовується той або інший технічний прийом, стимулює формування та удосконалення різних способів його виконання. Техніка гравця на кожному етапі розвитку є найбільш ефективним і перевіреним практикою засобом, що дає можливість гравцю успішно діяти у складних ситуаціях спортивної боротьби. У настільному тенісі існують різні види технічних ударів, які дозволяють варіювати, комбінувати, змінювати гру і які є основою ігрового арсеналу гравця.

Удари класифікуються за різними показниками:

- залежно від місця удару (на ракетці) або (зони столу: ближньої, середньої, дальньої);
- величини поступальної швидкості при здійсненні удару (з льоту, полу льоту, по падаю-чому м'ячу);
- якості обертання м'яча (нижнє, верхнє, нижнє-бокове, верхнє-бокове);
- стилю гри (захисний, атакуючий, комбінований) та іншими характеристиками.



Тому, успішне засвоєння правильної техніки виконання ударів на початковому етапі навчання і досі викликає певні дискусії серед фахівців цього виду спорту. І ці розбіжності, в головному, стосуються щодо роз'яснення та показу будь-якого технічного елемента. (А. В. Сазонова 2003; Г. С. Захаров, 1998; Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин, 2000).

Технічні удари - головні складові ланки ігрового ланцюга, які дозволяють контролювати та змінювати виникаючі ситуації на свою користь. Гравець, який завзято тренується і бажає здобути перемогу, повинен універсально оволодіти усією палітрою технічних ударів справа і зліва, подачами та ще багатьма прийомами гри. Варто відзначити, що досконале володіння та доцільне застосування технічних ударів, це безперечно на 50% запорука успіху у матчі. Тому, навчання головним принципам техніки удару та усіма супроводжуючи ми їх допоміжними тонкощами є важливим завданням новачка у навчально-тренувальному процесі.

Під технічною підготовленістю варто розуміти ступінь засвоєння техніки виконання рухів, який в свою чергу, тісно пов'язаний з фізичними, психічними і тактичними можливостями особистості. Технічна підготовка це процес, спрямований на оволодіння специфічними руховими діями.

Навчання студентів розпочинається із засвоєння основних технічних елементів. По мірі зростання і вдосконалення спортивної майстерності, техніка виконання складних ударів дещо пришвидшується та надає змогу поліпшити ігрові показники, які притаманні індивідуальним особливостям студента. В остаточному підсумку, повинні бути розвинуті і чітко сформовані рухові вміння, які дозволять домогтися максимального ефекту тобто перемоги у іграх на рахунок.

Завдання технічної підготовки студента:

- 1 - створити рухові уявлення про технічну дію, яка вивчається;
- 2 - опанувати правильне (оптимальне, раціональне, доцільне) виконання необхідних рухів та відповідного переміщення;



3. засвоїти навички, які супроводжують навчання у спортивній техніці;
4. удосконалювати техніку гри за рахунок більш чіткого виконання рухів, їхньої амплітуди, прояву належних координаційних і швидкісних здібностей з використанням потужності та пружності м'язів;
5. удосконалити спортивну техніку за рахунок коригування або часткової заміни рухів, а також включення нових елементів до ігрового арсеналу;
6. удосконалити виконання технічних ударів за рахунок збільшення відсотку влучення у задані зони;
7. закріпити спортивну техніку на досягнутому рівні, у навчально-тренувальних та змагальних обставинах тобто під час гри на рахунок;
8. навчитись правильно і наполегливо виконувати загально розвиваючи і спеціальні вправи.

У структурі технічної підготовленості завжди присутні так звані базові і додаткові рухи:

- до базових відносяться рухи і дії, що становлять основу у техніці виконання ударів;
- до додаткових відносяться другорядні або сприятливі даному елементу рухи і дії, які не порушують їхньої цілісності, монолітності і в той же час характерні для індивідуальних особливостей даного гравця.

Структура виконання кожного руху при здійсненні технічного удару у грі в настільний теніс складається з наступних ланок:

- фаза замаху;
- фаза удару або точка удару(місце, де знаходиться ракетка з м'ячем);
- фаза завершення удару та відведення ракетки у вихідне положення.

Технічний удар, виконаний з дотриманням усіх рекомендацій, буде найбільш надійний у плані застосування і влучення та найнебезпечнішим для суперника.



РОЗДІЛ VI. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ УДАРІВ ГРИ

6.1. Способи тримання ракетки

Один із засновників фірми з виробництва інвентарю для настільного тенісу «STIGA» Швеція сказав значний сленг: "Правильний хват на все життя". З цього випливає, що початкове навчання гри настільний теніс відбувається саме з пояснення, як правильно вибрати хват ракетки на все життя. У світовій практиці гри в настільний теніс виділяються два основні хвати утримання ракетки.

За правилами змагань з настільного тенісу, немає ніяких обмежень, вимог чи рекомендацій щодо способів тримання ракетки. Наприклад, був такий спосіб тримання ракетки «форхенд», де ракетку тримали безпосередньо за саму основу ігрової поверхні тобто усі пальці кисті були розташовані по колу на ракетці з її лівої сторони і усі технічні удари здійснювалися лише правою стороною. Також тривалий час застосовувалася хватка під назвою «югославська», яку навіть використовували гравці світового рівня. Ця хватка була прототипом сучасної хватки «перо», але уся зап'ясть знаходилась з однієї сторони ручки тобто пальці не охоплювали ручку ракетки. У таких способах тримання ракетки було багато незручностей і слабких сторін, що підтверджено фахівцями гри на технічному і науковому рівні. У сучасному настільному тенісі найбільш розповсюдженими виявилися дві хватки: «європейська» та «азійська» («пером»), які в свою чергу мають різні базові модифікації та варіації. За останніми показниками дослідження світових та європейських чемпіонатів, лише 12% гравців, переважно збірних команд азійських країн, мають спосіб тримання ракетки «пером», а тенденція розповсюдження європейської хватки набуває все більше масового характеру по усьому світу. Європейська хватка у переводі з англійської «shake-hand grip», що означає «хватка-потискання руки».



Перший - "Європейський" або "горизонтальний" (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Європейський» або «горизонтальний» хват ракетки

При цій хватці (рис.1) ручку ракетки обхвачують трьома пальцями – середнім, безіменним та мізинцем, вказівний палець витягнутий вздовж краю ракетки, а великий розташований на тильній стороні і злегка доторкається до середнього пальця. Ручка ракетки при цьому кладеться на долонь руки по діагоналі. Такий спосіб тримання ракетки називається «хваткою ножа».

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

Горизонтальна (європейська) хватка має різновиди:

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

Основні помилки у способі тримання ракетки, які бувають тенісистів початківців при горизонтальній (європейській) хватці:

- занадто великий кут між вказівним пальцем та краєм лопаті ракетки;
- подушечка великого пальця зміщується в центр лопаті ракетки, великий палець розташовується паралельно ручці;
- вказівний палець крайньою фалангою чіпляється за край лопаті ракетки;
- ракетка тримається у манері великого тенісу;
- на тильну сторону ракетки кладеться не тільки вказівний палець, але й середній палець;
- великий палець впирається в край лопаті ракетки;
- ракетка занадто глибоко затиснена в кулаці;



- гравець тримає ракетку дуже далеко від нижнього краю лопаті ракетки;
- гравець тримає ракетку занадто сильно.

Тримання ракетки «європейською» хваткою надає можливість гравцю активно застосовувати праву та ліву сторону ракетки, чого немає при «азійському» способі. Навчання студентів-початківців у відділенні настільного тенісу розпочинається, в першу чергу, з показом і розказом, які існують види хваток ракетки, що є безперечно одним з головних основоположних та базових частин навчання. Чітке уявлення студента, де і у якій частині ракетки повинні знаходитись пальці (вказівний та великий), співвідношення сили та легкості утримання ракетки у кисті, в залежності від складності виконання технічного удару, варіативність та спроможність безперешкодно здійснювати поворот зап'ястя у будь-якому напрямку та інші специфічні особливості, які значно облегшують освоєння і виконання складних прийомів гри є першими азами у навчальному процесі. Тому на ранньому етапі, викладач повинен постійно, наполегливо, звертати увагу на будь-яку дрібну помилку при хватці ракетки, щоб під час проведення заняття студент-новачок дотримувався основних принципів тримання ракетки і щоб у подальшому опануванні технічними ударами уникнути зайвих, непотрібних, рухів. З іншої сторони викладач має враховувати індивідуальність кожного учня і зауважити, що немає ідеальної хватки ракетки і кожен гравець поступово засвоює свою манеру тримання ракетки і що занадто наполегливе коригування хватки може призвести до повільного спортивного росту гравця.

Другий варіант хвата - "Азіатський" або "вертикальний", він же "хоп пером" (рисунок 2)



Рисунок 2 – «Азіатський» або «вертикальний» хват ракетки



При вертикальній хватці (рис.2) великий і вказівний пальці обхвачують ручку ракетки так, як ми звичайно тримаємо авторучку, тому таку хватку часто називають *«хваткою пером»*.

Інші пальці зручно розташовуються на тильній стороні ракетки віялом або накладаються один на одного. Ця хватка забезпечує високу рухливість кисті, що дозволяє виконати складні, сильно підкручені подачі. Але такою хваткою зручно відбивати м'ячі лише відкритою стороною ракетки (долонною).

«Хватка пером» має два підвиди: китайський та японський.

Китайським підвидом ракетку утримують в трьох точках Великий і вказівний пальці, наче широкий пинцет, обхоплюють ручку, причому вказівний палець зігнутий у бік великого. Третя точка, за яку утримують ракетку, розташована на зворотньому боці лопаті: там ракетку притискає середній палець, коли безіменний палець і мізинець притиснуті до середнього і не торкаються поверхні ракетки.

Японський підвид передбачає утримання ракетки «кільцем» - подушечка великого пальця торкається подушечки вказівного. З тильного боку подушечки трьох інших пальців упираються один на одного у лапоть ракетки.

Європейці більше використовують горизонтальну хватку.

При освоєнні хватки слід пам'ятати, що ракетка у грі – продовження руки, причому природне та комфортне. Зап'ясті при цьому не повинні прогинатися в той чи інший бік і виводити ракетку з площини передпліччя (такі відхилення на початковому етапі можуть призвести до обмеження ігрових можливостей). Студенту важливо навчитися тримати ракетку вільно та щільно. Важливо, щоб хватка забезпечувала свободу і природність рухів руки з ракеткою під час виконання ударів, при цьому рука має бути напружена, скута. Спочатку тренер приділяє перевірку правильної хватки і відсутності скутості в ігровій руці пріоритетну увагу (аж до власноручного контролю). Для якнайшвидшого закріплення досвіду студенту корисно якнайчастіше тримати в руці ракетку, навіть у завданнях, не пов'язаних з грою на столі (естафети, ігри тощо).



6.2. Основні стійки та засоби переміщень у настільному тенісі

Переміщення це фундаментальна основа по створенню майбутнього стилю гри, як спортсмена найвищого рівня так і студента - початківця. Швидка зміна ігрових ситуацій, вимагає приймати миттєве рішення щодо розташування у відповідній зоні та у відповідному вихідному положенні. З прискоренням темпу розіграшу, при ліміті часу, велике значення набувають такі якості, як швидкість, «вибуховість», своєчасність і точність переміщень.

І сьогодні, суперечка між фахівцями сучасного настільного тенісу щодо надання першості: або успішному виконанню технічного удару, або доцільним переміщенням, є відкритою для дискусії. Наприклад, видатний тенісист, 12-ти кратний чемпіон Світу Ічиро Огимура не раз наголошував, що «Швидкість руки це дуже важлива якість у настільному тенісі, але швидкість роботи ніг є ще важливішим значенням у грі».

Будь-які переміщення під час тренувань або гри на рахунок, повинні дотримуватись головного принципу - принципу раціональності. Виконувати пересування треба у найкоротший відрізок часу – між ударами, а не в момент виконання технічного удару. Професійний гравець, завжди знаходиться у потрібному місці, не прикладаючи здавалося б значних зусиль, оскільки свої переміщення між серіями ударів виконує оптимально і глядачам вони під час зовсім непомітні.

Техніка переміщення це сукупність способів, щоб змінити місце розташування: кроками; приставними кроками; схресними кроками; стрибками; випадами.

Техніка переміщень – важлива складова частина техніки гри у настільний теніс. Якщо студент - початківець добре оволодіє специфікою пересування, тоді він має чудову нагоду знаходити оптимальне вихідне положення рук, ніг, тулуба при здійсненні будь-якого технічного удару. Така здібність забезпечить суттєвий прогрес у навчанні та вплине на якість виконання технічних елементів.

Біомеханічна характеристика переміщення дорівнюється відстані по прямій від початкового пункту руху до кінцевого.



У настільному тенісі, існує три спортивні стійки:

- основна;
- правостороння;
- лівостороння.

Прийняття відповідної стійки розпочинаються ще до виконання технічного удару.

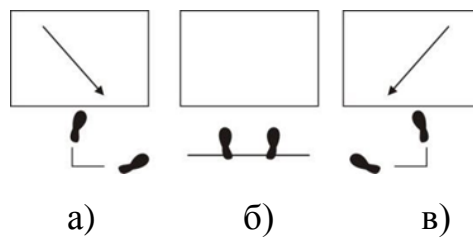


Рис. 3. Основні вихідні положення тенісиста

Правостороння стійка (рис. 3, а) дозволяє зробити удар з правої сторони, бо гравець стоїть впівоберта вправо до столу. **Основна стійка** (рис. 3, б) застосовується для очікування удару суперника. Це стійка, при якій тенісист стоїть лицем до столу, ноги на ширині плечей, носки розведені в сторони, п'яти припідняті, вага тіла перенесена на носки, ноги зігнуті в колінах, які направлені всередину. Тулуб злегка нахилений вперед, плечі вільні, рука, яка тримає ракетку – зігнута під прямим кутом і знаходиться перед тулубом, голова піднята, погляд направлений вперед, щоб слідкувати за польотом м'яча. Таке вихідне положення дозволяє швидко переміститися в потрібному напрямку. **Лівостороння** (рис. 3, в) – дозволяє вдарити м'яч зліва (накат зліва, підрізка зліва). При цьому гравець стоїть до столу впівоберта вліво.

Під час гри тенісист миттєво змушений вирішувати, який краще застосувати спосіб переміщення і в якому напрямку (вперед, назад, вправо, вліво, по прямій, по діагоналі, по полу діагоналі). Усі переміщення тенісиста, в головному, базуються на крокових рухах, але вони дещо відрізняються від природних кроків людини.



Різниця обумовлюється тим, що гравець переміщується на різні відрізки дистанції і у різних напрямках постійно знаходячись у спортивній стійці відповідній ігровим обставинам, а також перебуваючи у стані підвищеної готовності до виконання наступних технічних прийомів.

Під кроковим переміщенням розуміють будь-який рух ноги з одночасним перенесенням центру ваги тіла на цю ногу, яка у такому випадку вважається кроковою або перенесеною, а інша нога вважається опорною або яка здійснює відштовхування.

Виділяють такі основні типи кроків по ширині:

- неповний або незначний напівкрок;
- середній або звичайний;
- широкий.

Є однокрокові способи переміщень (кроки, переступання, випади) (рис. 4, рис. 5) та двокрокові способи (перехресні та приставні кроки (рис. 6)

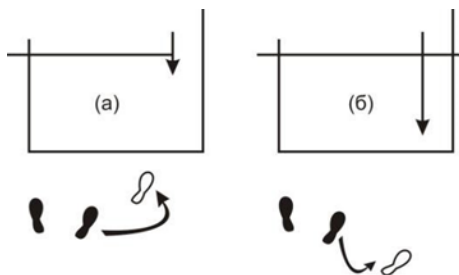
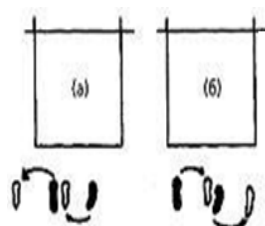


Рис. 4.

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

Однокроковий спосіб (випад) переміщення застосовується при здоланні незначних відрізків ігрової площини або для прийняття потрібної позиції. При цьому, кроковою є ближня до м'яча нога, а інша займає позицію, яка необхідна для виконання удару. Залежно від відстані до м'яча та тактичною ціллю виконання технічного удару (особливо це стосується атакуючого стилю гри), перший крок може бути широким, звичайним або незначним.



Ри. 5.

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



Однак до переміщень може відноситися і без кроковий спосіб, який при виконанні технічного прийому залучає більше тулуб та окремі ланки опорно-рухового апарату. Найчастіше цей спосіб залучається при прийомі подачі або при виконанні технічних прийомів щодо м'яча, який опинився поруч з гравцем.

У навчанні студентів-початківців технічним елементам гри, дуже часто спостерігається така загальна помилка, як «завмирання» студента після завершення удару і досить довгого спостереження за результатом здійсненого руху, при цьому моменті новачок зовсім забуває про необхідність підготовки до наступних ігрових подій. Також, ще однією помилкою, яка спостерігається не тільки у новачків але і у досвідчених гравців, це виконання деяких нібито ефектних стрибків і ривків, які насправді майже даремні, оскільки гравець запізно розпочинає рух до м'яча і виявляється у незручному для виконання удару положенні.

Вперше двох кроковий спосіб переміщення розпочали застосовувати китайські гравці з середини 60-х років ХХ століття. В зв'язку з тим, що більшість гравців тримали ракетку «по –азійськи» тобто «пером», а при такій хватці вдається грати тільки правою – долонною стороною, а вона як відомо у 90% тенісистів більш потужна, влучна, швидка. Тоді для того, щоб скористатися своїми сильними ударами, гравцям доводилось долати великі відстані і звичайним бігом неможливо було обходитись. Так з'явилися приставні кроки, а трохи згодом і перехресні кроки, які також дуже часто можна спостерігати на змаганнях високого рівня (рис. 6, 7).

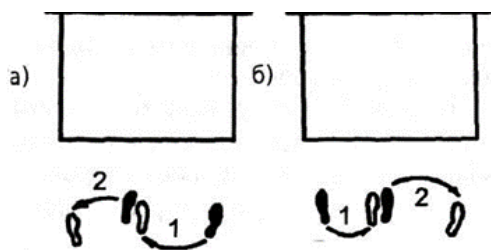


Рис. 6.

- а) приставні кроки вліво
- б) приставні кроки вправо



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

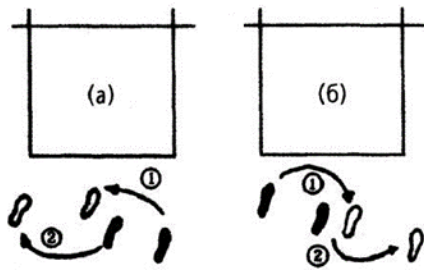


Рис. 7.

- а) перехресний крок вліво
- б) перехресний крок вправо

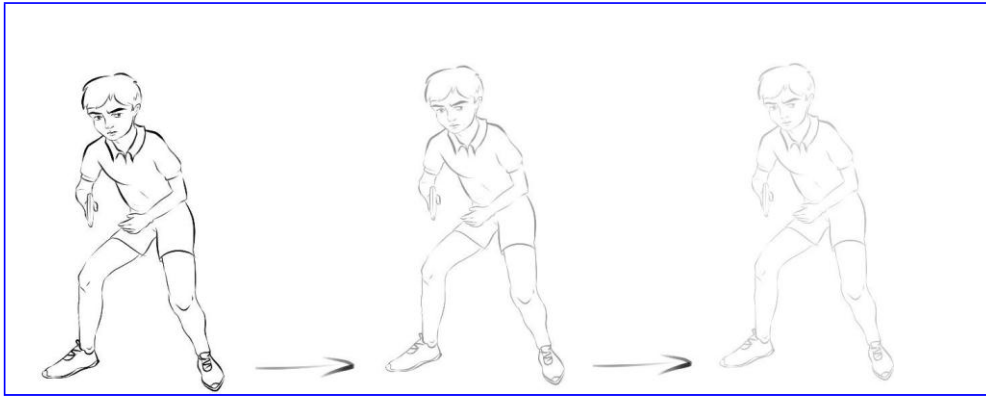
Студенту-новачку дуже непросто пристосовуватись до оволодіння специфічними переміщеннями у грі, тому необхідно, на кожному занятті, приділяти роботі ніг не менше уваги ніж вивченню технічних ударів. Зокрема, збільшити об'єм імітаційних вправ з застосуванням переміщень і технічних ударів.

Під час проведення занять, студент – початківець повинен виходити кожен раз на кожен м'яч, навіть у тих випадках коли м'яч надходить майже у однакову точку. Тільки багаторазове повторення дозволить засвоїти навичку.

Для забезпечення необхідного рівня пересувань, ноги повинні мати достатній рівень сили та витривалості. Важливо, щоб рівень фізичних можливостей ніг новачка випереджав початок засвоєння ним техніки переміщення.

Починати навчання базових елементів роботи ніг можна з самих простих видів переміщення це випадки (вправо – вліво, вперед – назад). Далі, по мірі засвоєння технічних ударів, переходити до більш складних супутніх прийомам пересувань.

При прийнятті ударної позиції важливо забезпечити правильну дистанцію по відношенню до м'яча, яка створить оптимальні можливості для раціонального удару.



1 крок

2 крок

6.3. Технічні удари без обертання м'яча

Удари поштовхом справа і зліва. Такі технічні удари, здійснюються з відповідної стійки. Якщо це поштовх зліва то з лівосторонньої стійки, якщо поштовх справа то з правосторонньої стійки. Удар виконується практично без замаху і ракетка нібито підставляється назустріч м'ячу який наближається до гравця, а сам удар здійснюється незначним рухом руки уперед. Амплітуда та швидкість виконання такого «плоского» руху залежить від поступальної швидкості м'яча.

Рис. 8. Удар поштовхом



При ударі поштовхом гравець знаходиться на відстані 50-80 см від задньої лінії столу і займає вихідне положення відповідно до напрямку польоту м'яча. Рука витягується вправо або вліво, передпліччя розташовується паралельно до ігрової поверхні столу (ракетка під прямим кутом по відношенню до столу).

У той момент, коли м'яч відскочив від столу і піднявся вище за сітку, ракетка посилається вперед легким рівним рухом. У цьому рука випрямляється остаточно у бік польоту м'яча. Центр тяжкості тіла переміщається вперед за



рухом руки, тобто з дальньої від столу ноги на ближню до столу ногу, а зайнявши вихідне положення - з ближньої на дальню. При відображенні м'ячів, що мають нижнє обертання, ракетку необхідно нахилити від сітки. При відображенні м'ячів, що мають верхнє обертання, ракетку відповідно необхідно нахилити трохи вперед до сітки.

Гра поштовхом тильної та долонної сторонами ракетки створює основу для розучування надалі накату та підрізання ліворуч і праворуч.

Удар підставка.

Удар підставка - це один з самих давніх ударів. Спочатку розвитку настільного тенісу більшість любителів використовували цей удар.

Підставка є допоміжним та захисним технічним прийомом гри. Застосовують підставку частіше для відображення несподіваних ударів, топ-спінів на столі, а також в ситуаціях, коли важко нанести більш ефективний удар.

Останнім часом найсильніші майстри настільного тенісу все частіше застосовують удар підставка, як атакуючий і контратакуючий прийом. Назва цього технічного елементу обумовлено суттю самого руху: ракетку просто підставляють до м'яча, і він, підлетівши, як би сам відскакує від неї.

Підставкою зазвичай приймають короткі м'ячі, які після відскоку не вилітають за межі столу. Б'ють по м'ячу в основному з напівльоту, рідше – верхній точці траєкторії відскоку. Удар недоцільно виконувати на значній відстані від столу, тому що в такому випадку важко буде контролювати силу та напрямок польоту м'яча.

Отже, суть удару підставка полягає в тому, що м'яч повинен бути спрямований в таку точку столу, в якій суперник би не зміг продовжувати свою атаку, припустився би помилки або був змушений застосовувати більш спокійний удар, тим самим полегшив би гравцеві контратаку.

Розрізняють такі види підставок - *активну і пасивну*.

Активна підставка – це коли ракетка “закривається” коротким рухом передпліччя і кисті вперед і вгору. Так як це удар у відповідь по м'ячу, який має велику кінетичну енергію, відбувається швидкий активний поштовх, що



прискорює політ м'яча.

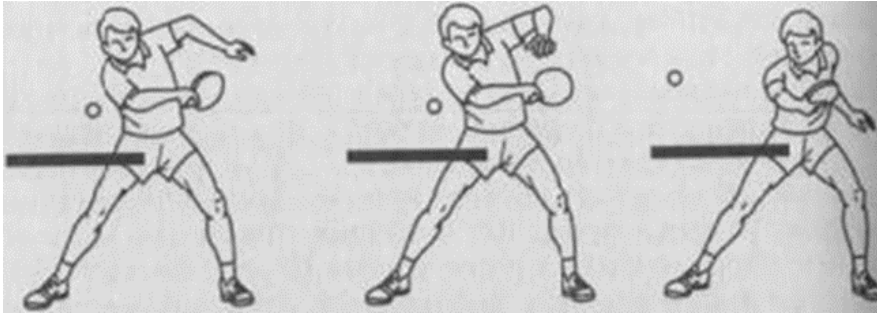


Рис. 9. Активна підставка зліва по діагоналі

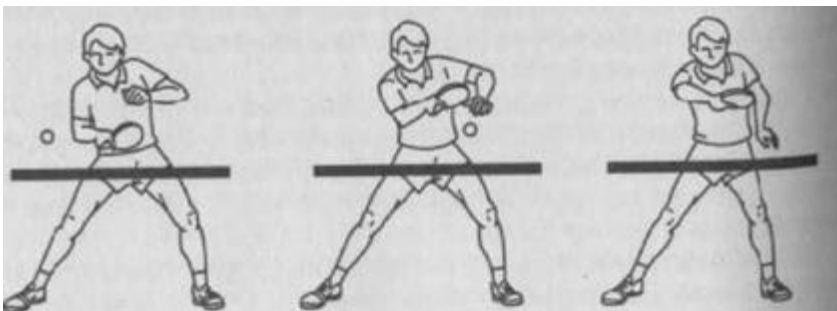


Рис.10. Активна підставка зліва по прямій з боковим обертанням

Пасивна підставка – ракетка м'яко підводиться до м'яча, і він відскакує від неї. Переважно цей удар гравців початківців, або в ситуації, коли гравець не встигає підготуватися до виконання активної підставки або атакуючого удару. Якщо ви приймаєте сильний удар суперника, то для того, щоб пом'якшити зіткнення м'яча з ракеткою, іноді необхідно навіть зробити під час удару невеликий амортизуючий рух ракеткою це дозволить погасити та послабити поступальну швидкість м'яча. Виконуючи цей удар, дуже важливо правильно визначити швидкість польоту, силу і напрямок обертання м'яча. В залежності від цього треба вибрати кут нахилу ракетки і траєкторію її руху. Запам'ятайте, що кут підставки ракетки до м'яча залежить від місця відскоку і особливостей його обертання. Чим сильніше верхнє обертання м'яча, тим більше слід нахилити до сітки площину ракетки.

При цьому регулятором кута нахилу ракетки є вказівний палець при підставці справа і великий палець - при підставці зліва. Підставка досить проста для освоєння і не вимагає значних зусиль.

Удар цей виконується в короткий час і практично без замаху. Рухи ніг і тулуба зведені до мінімуму.



З появою накладок типу сендвіч підставка народилась вдруге і на сьогоднішній день є грізною зброєю в боротьбі з **топ-спінами**.

Ціль підставки – як можна швидше відбити м'яч. В сучасному настільному тенісі підставка стала обов'язковим технічним прийомом в арсеналі гравців атакуючого стилю. Атакуючий гравець, який не вмів приймати топ-спини підставкою, не може розраховувати на успіх в грі. Характерна особливість підставки – гра близько до столу, над столом, тому такий технічний прийом дозволяє задавати темп, міняти ритм, перехвачувати ініціативу в грі, розсіювати сили суперника, заставляючи його швидко переміщуватися. Крім активної та пасивної підставки є ще і сповільнена (амортизуюча).

Сповільнююча (амортизуюча) підставка – при ударі ракетка трохи відводиться назад, ніби гасячи швидкість м'яча, яка поступає, і відскочивши м'яч летить за короткою траєкторією, що ускладнює відповідь, обманює суперника в швидкості польоту. Підставка підрізкою (стоп-підставка) – можливе повернення м'яча рухом короткої підрізки. Ракетка при цьому рухається зверху вниз вперед. Так відіграється короткий м'яч, міняється ритм гри. Іноді при виконанні підставки м'ячу може надаватися бокове обертання. В цьому випадку рука з ракеткою рухається більше не вперед, а в сторону, надаючи м'ячу бокове обертання.

6.4. Технічні удари з нижнім і верхнім обертанням м'яча

Підрізка зліва. Навчання студентів, техніці спеціалізованих рухів, пов'язано з оволодінням відповідних рухових вмінь та навичок. Перші фази оволодіння ігровою навичкою це створення уяви про технічний прийом. Викладач у поясненні навчального матеріалу, поєднує доступні методичні засоби: розказ, показ, демонстрацію відповідних фото та ілюстрацій.

Одним із найбільш доступних технічних прийомів є підрізка зліва, без якої не обходиться жодна гра. Цей технічний прийом застосовують досвідчені спортсмени з метою забезпечити оптимальну та надійну гру на сторону суперника. Також, підрізка зліва, має можливість створити такі ситуації, які дозволять застосувати атакуючі дії і забезпечити шанс для перемоги.



Кваліфіковане і досконале виконання цього технічного прийому дозволяє перешкодити початку атакуючих дій суперника і тим самим перехопити ініціативу у розігравші м'яча. **Підрізка зліва** це технічний прийом, який надає м'ячу нижнє обертання і не зважаючи на те, що швидкість м'яча не значна, застосування цього елемента гри дуже небезпечно.

При виконанні гравцем «**підрізки зліва**» ударний рух, як і у багатьох технічних ударів складається з трьох фаз: замах, удар та закінчення руху і повернення ракетки і тулуба у вихідне положення.



Рис. 11. Підрізка зліва

Техніка виконання: Вихідна стійка типова для гри зліва: права нога трохи попереду, тулуб повернуто вліво, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Рука сильно зігнута в лікті і відведена назад-вліво для замаху. У момент удару слідує енергійний рух передпліччям вперед-вправо-вниз з обов'язковим поворотом кисті. Ракетка зустрічається з м'ячем саме у цей момент (рис. 11). При виконанні руху відбувається невеликий поворот тулуба, центр тяжкості переноситься на праву ногу. Якщо противник посилає м'яч із нижнім обертанням, то чим воно сильніше, тим більше має бути кут нахилу. Техніка виконання підрізки ліворуч дозволяє використовувати цей прийом для відображення м'ячів, спрямованих прямо в тулуб, коли рух виконують лише передпліччям та кистю. Слід зазначити, що сила удару під час підрізування змінюється залежно від зустрічної швидкості польоту м'яча та відстані між гравцем та столом.

Методика навчання:

1. Імітація з ракеткою підрізання зліва.



2. Виконання підрізування з різних вихідних положень та з різних точок (необхідні швидкі пересування).

3. Стоячи спиною до столу, за сигналом тренера розвернутися і виконати підрізання зліва.

4. Стоячи від столу в 3-4 м за сигналом тренера виконати ривок столу і зробити підрізування зліва

Найбільш типовими помилками при виконанні підрізки зліва є:

- високо піднятий лікоть, що заважає залучити до удару тулуб;
- занадто великий замах або навпаки – недостатній (занадто великий замах збільшує довжину руху, що автоматично збільшує час на повернення руки у вихідне положення, а недостатній замах перешкоджає виконанню оптимального прискорення кисті для нанесення удару);

- удар виконується тільки рукою, без допомоги тулуба або навпаки більш за допомогою тулуба ніж рукою;

- у прикінцевій фазі нанесення удару рух кінцівки штучно гальмується, що не забезпечує відповідний напрямок і цільності удару.

Під час виправлення типових помилок застосовують наступні методичні засоби навчання:

- під час замаху не піднімати руку вище плеча;
- не обмежувати рух руки у прикінцевій фазі технічного прийому;
- рух руки виконується плавно але з прискоренням;
- удар по м'ячу треба наносити у верхній точці відскоку від столу та перед собою (перед корпусом), не пропускаючи його назад за себе;

- руку після здійснення удару не зупиняти та випрямляти у ліктьовому суглобі до кінця;

- при закінченні руху не відводити руку далеко вправо – вона повинна іти вперед до низу у напрямку сітки.

Підрізка справа. Технічний удар «підрізка справа» є найбільш складним та довготривалим у навчанні студентів-початківців, в порівнянні з іншими вивченими технічними елементами.



Рух руки при здійсненні «підрізки справа» є специфічним, не зовсім природнім і виконується з правої сторони тулуба.

Техніка виконання: У вихідному положенні студент-початківець стоїть обличчям до столу, трохи виставивши ліву ногу вперед. При підготовці до удару рука робить замах нагору-назад-вправо, ліва нога і ліве плече знаходяться ближче до столу, ноги злегка зігнуті в колінах. При прийомі м'яча, надісланого сильним ударом, рекомендується пропускати м'яч глибше. Для цього гравець нахиляється до правої ноги (рис. 12).

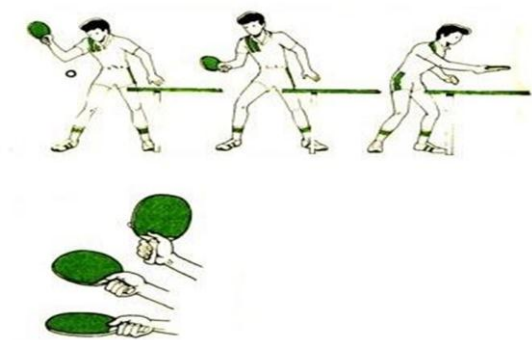


Рис. 12. Підрізка з правої сторони

Методика навчання: така сама, як і при навчанні техніки виконання *підрізки зліва*: Перед зіткненням м'яча з ракеткою тулуб злегка нахиляється вниз і рухається праворуч наліво, рука продовжує рух уперед-вниз-вліво під м'яч, щоб контакт м'яча з ракеткою стався перед грудьми гравця. У момент зіткнення м'яча з ракеткою передпліччя повідомляє ракетці прискорення, за рахунок якого надається м'ячу нижнє обертання. У цей час центр тяжкості тіла поступово переноситься з правої ноги на ліву. Кут нахилу ракетки в момент удару по м'ячу може бути від 0 до 90 °. Розмір його визначається характером обертання, наданого м'ячу суперником, і навіть намірами гравця, виконує підрізку. Після підрізання м'яча ракетка продовжує рух уперед-наліво, центр тяжіння повністю переноситься на ліву ногу, тулуб повертається до столу. Гравець займає положення для виконання наступного удару. При сильних верхніх обертаннях м'яча рухи підрізки повинні бути різкими, а напрямок ракетки майже вертикально. Сильно закручені м'ячі приймають підрізанням у самої статі, коли швидкість обертання м'яча вже згасає.



Накати.

В сучасному настільному тенісі застосовують десятки різних ударів, серед яких є основні:

Накат відкритою ракеткою (справа). Завданням цього основного атакуючого удару є забезпечення високою точності попадання м'яча в ціль. Необхідна крутизна траєкторії досягається тим, що м'ячу надаються верхні оберти. Ракетка при цьому рухається вгору-вперед і наносить удар по верхній боковій частині м'яча (в випадку його верхніх обертів при верхньому крученні (накат) або по нижній (підрізка).

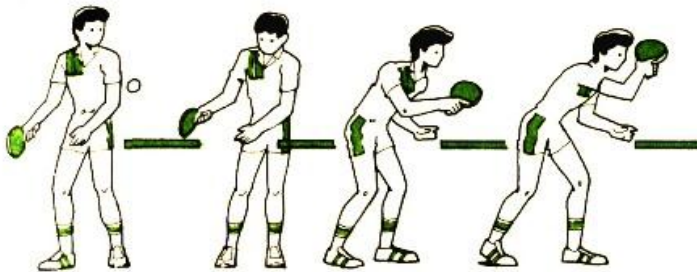


Рис.13. Накат справа

Техніка виконання: Вихідне положення при виконанні удару накатом: ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, ліва трохи висунута вперед, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (рис. 13). Тулуб трохи нахилений до столу вліво, рука відведена вправо-назад для замаху. Рух починають, коли ноги, ракетка і м'яч, що наближається, утворюють рівносторонній трикутник, тобто наносити удар по м'ячу необхідно у вищій точці відскоку, коли він знаходиться збоку і трохи попереду. Після удару рука продовжує рух угору-вліво. Під час удару центр ваги переміщується на ліву ногу. Після виконання накату важливо не затримуватися в кінцевому положенні, а відразу ж прийняти вихідне положення, необхідне виконання наступної ігрової дії.

Методика навчання:

1. Імітація накату з ракеткою.
2. Виконання вправи з підкиданням м'яча над столом та з відскоком його виконати накат ліворуч.
3. Виконання накату з різних вихідних положень та з різних точок (необхідні швидкі пересування).



4. Стоячи спиною до столу, за сигналом тренера розвернутися і виконати накат справа.

Короткий накат. Удар виконується стрімким рухом руки на злеті м'яча, який не досяг найвищої точки.

Довгий накат. Різновид удару справа, при якому контакт м'яча і ракетки відбувається порівняно далеко від заднього краю столу. На відміну від короткого накату, удар по м'ячу виконують не так різко і стрімко, зате в нього вкладають велику силу. Застосовуючи такий спосіб, удар наносять по м'ячу, який опускається.

Накат зліва.

Накат зліва це технічний елемент гри, який має простий, майже природній рух і швидко піддається у навчанні студентам-початківцям. Накат зліва відноситься до атакуючих ударів але їм також можливо захищати (прикривати) 2/3 поверхні столу.

Накат зліва - це технічний прийом, що надає м'ячу бокове та верхнє обертання, а швидкість польоту м'яча значно більша, ніж при виконанні підрізки.

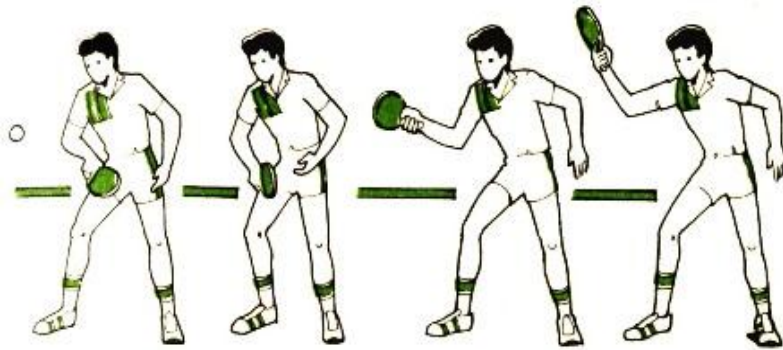
Накат зліва, по класифікації технічних ударів, належить до розділу атакуючих ударів, у якому акцент робиться на лінійну швидкість м'яча.

Після виконання удару накат зліва, м'яч має ефект занурення вниз, тому виконати удар можливо з будь-якою силою, оскільки бокове обертання та відповідна амплітуда руху примусить м'яч опуститися і влучити на ігрову поверхню.

Накат зліва виконується із лівобічної стійки, однак можливо прийняти і нейтральне вихідне положення. А у сучасному настільному тенісі, гравці високого класу, все більше обирають правобічну стійку при виконанні накату зліва, удару зліва, підставки зліва. Така вибрана позиція надає значну економію часу на розвертання та переміщення, щоб потужно завершувати удари саме правою стороною ракетки.



Рис.14. Накат зліва.



Техніка виконання: При накаті ліворуч гравець розташовується на відстані 40-70 см від столу впівобороту лівим плечем вперед. Ноги в колінах зігнуті (права знаходиться попереду, а ліва позаду). Тулуб трохи нахилено вліво, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Рука з ракеткою знаходиться нижче поясу біля лівого боку і трохи відхилена назад від сітки. Передпліччя паралельно площині столу (рис.14). У момент початку підйому м'яча від столу передпліччя починає рух уперед, а ракетка рухається вперед-вгору-вправо. Коли м'яч досягає найвищої точки відскоку, ракетка вступає в контакт із середньою частиною м'яча. Кисть руки закриває ракетку і ковзає по верхньобоковій частині м'яча. Закінчуючи удар, ракетка продовжує рух уперед-вгору рівня плеча. Тулуб у момент удару повертається ліворуч, вага тіла переноситься на праву ногу. Удар накатом зліва проти підрізки відрізняється від описаного вище тим, що кут нахилу ракетки регулюється в залежності від сили обертання м'яча, що летить з великою швидкістю. Чим сильніше зустрічне обертання, тим більше слід відхилити ракетку назад від сітки та збільшити прискорення на момент контакту ракетки з м'ячем.

Методика навчання:

1. Імітація накату з ракеткою.
2. Виконання вправи з підкиданням м'яча над столом та з відскоком його виконати накат ліворуч.
3. Виконання накату з різних вихідних положень та з різних точок (необхідні швидкі пересування).
4. Гра в парі з гравцем, які виконують підрізки.



Найбільш типовими помилками при виконанні накату зліва є:

- не згинання руки у ліктьовому суглобі (спроба здійснити удар з прямої руки);
- рука занадто відводиться вліво – за межі тулуба;
- високо піднятий лікоть, що заважає залучити до удару тулуб;
- гравець дуже близько розташовується біля столу, тим самим перешкоджаючи ракетці опуститися униз;
- гравець при здійсненні замаху загортає кисть до тулуба. У такому разі, м'яч зустрінеться не з ракеткою, а з вказівним пальцем, або взагалі пролетить мимо;
- удар, який виконується тільки рукою, без допомоги тулуба або навпаки більш за допомогою тулуба або плеча ніж рукою;
- у прикінцевій фазі нанесення удару, рух руки штучно гальмується і рука не набирає достатньої висоти, що в свою чергу не забезпечує відповідний напрямок і цільність удару.

Топ-спін

Багато новинок внесли до настільного тенісу японські майстри маленької ракетки. Японці перші почали грати ракетками з губчастою гумою та «сендвічами», вони ж винайшли зовсім новий, незнайомий для тенісистів інших країн, надкручений удар «топ-спін», що в перекладі з англійської означає «верхнє обертання».

Топ-спін - дуже складний технічний прийом. Його важко виконувати, важко і відповідати на нього. М'яч, який отримав надсильне верхнє обертання, має більш вигнуту траєкторію польоту, летить заповільніше, зате при взаємодії зі столом і ракеткою має швидкий і несподіваний відскік, їм легше управляти і надійніше потрапляти в потрібну точку столу. Цей технічний прийом часто використовують для початку або завершення атаки, а також для «перехоплення атаки» суперника.

Топ-спін справа. Основне призначення цього атакуючого прийому - надати м'ячу надсильне кручення. Швидкість його набагато більша ніж при



накаті, що ускладнює супернику відповідні дії.



Рис.15. Топ-спін справа

Техніка виконання: Топ-спін виконується за 1-1,5 м від столу з положення, у якому ліва нога перебуває попереду, ступні широко розставлені, тулуб розгорнуто наполовину лівим плечем уперед столу (рис. 15). Під час підготовки до удару студент-початківець ще більше розвертається лівим боком до столу, опускаючи праве плече. Потім руку з ракеткою відводить назад-вправо нижче за рівень ігрової поверхні столу. Ліва рука знаходиться попереду, вага тіла зміщена на праву ногу. У той момент, коли починає підйом від столу, гравець майже не піднімаючи плеча, обертанням тулуба підводить зігнуту в лікті руку з ракеткою до м'яча. Потім, різко прискорюючи рух тулуба випрямленням правої ноги, повідомляє ракетці додатковий рух вгору і посиляє м'яч на бік супротивника. Кут підведення ракетки до м'яча змінюється в залежності від сили обертання м'яча, що відбивається. Що сильніше обертання, то більший кут нахилу ракетки до столу. Для прийому м'яча зі слабким обертанням кут нахилу ракетки до поверхні столу зменшується, і вона йде більше вгору, ніж уперед. Основне призначення топ-спіна – надання м'ячу сильного верхнього та бокового обертання.

Методика навчання:

1. Імітація з ракеткою удару.
2. Виконання вправи з підкиданням м'яча над столом та з відскоком його виконати топ-спін.
3. Виконання топ-спіна з різних вихідних положень та з різних точок (необхідні швидкі пересування).
4. Стоячи спиною до столу, за сигналом тренера розвернутися і виконати



топ-спін.

5. Стоячи від столу в 3-4 м за сигналом тренера виконати ривок столу і зробити удар топ-спін.

«Топ-спін» зліва – це найскладніший у виконанні атакуючий удар.

Техніка виконання: Із положення широкої стійки, ноги нарізно, в напівприсіді, права нога трохи висунута вперед, центр тяжіння рівномірно розподілений на обидві ноги. Рука на рівні поясу зігнута в лікті, ракетка знаходиться на рівні зігнутих колін, передпліччя – паралельно поверхні столу. Удар виконується швидким рухом ракетки: передпліччя різко рухається вперед, ракетка якби «обкатує» м'яч, після закінчення руху рука вільно йде вперед-уверх і вправо. «Ніс» ракетки на початку руху дивиться вниз, а вкінці удару – вгору і в сторону. При цьому тулуб повертається в бік суперника з одночасним випрямленням правої ноги, центр тяжіння зміщується на праву ногу, рука повертається в початкове положення.

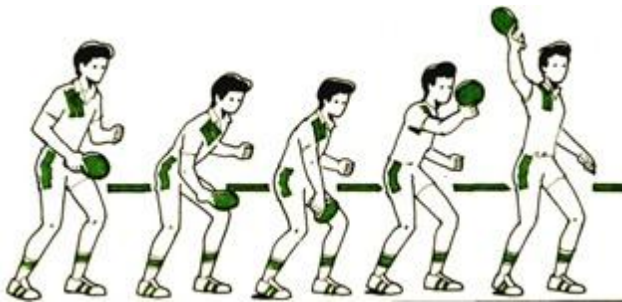


Рис. 16. Топ-спін зліва

Необхідно пам'ятати що:

- рух починати з ігрової кисті, включаючи передпліччя, а потім плече, лікоть залишається на місці, рух виконується «навколо ліктя»;
- закінчуючи рух, ігрова поверхня ракетки повинна бути паралельно столу;
- щоб збільшити поступальну швидкість, вагу тіла необхідно перенести з лівої ноги на праву.



РОЗДІЛ VII. КЛАСИФІКАЦІЯ ПОДАЧ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

подача – головний технічний прийом, з якого починається гра на рахунок.

Основна задача цього прийому – введення м'яча в гру, без вдалої подачі не може бути доброї гри на рахунок, подача є важливим атакуючим прийомом, який дозволяє виграти очко.

Навчання подачі відбувається таким чином: спочатку імітується підкидання м'яча лівою рукою та удар по ньому біля тренувальної стінки (імітація), після відпрацьовуються всі елементи окремо, а потім разом, і лише після цього приступають до виконання подачі за столом.

Подачі з нижнім обертанням м'яча справа

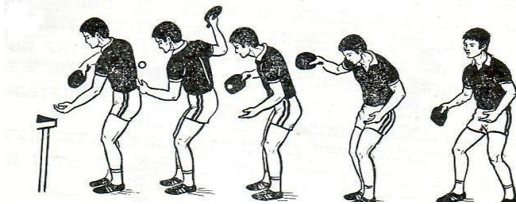


Рис.17. Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа

Техніка виконання: гравець розташовується біля столу у правосторонній стійці, підкидає м'яч перед ракеткою та тулубом з правої сторони, (згідно Правил не менше 16см); ракетка розташована біля правого плеча, «носик» ракетки піднятий угору або вправо; корпус гравця має нахил уперед, удар по м'ячу виконується перед корпусом. Ракетка рухається уперед змінюючи положення з вертикального до горизонтального і завдає нижнє обертання торкаючись м'яча по боковій і нижній частинах; рука під час виконання подачі з нижнім обертанням м'яча, у завершальному етапі, повністю розгинається уперед-униз. «Носик» ракетки направлений у білу лінію сітки. Ручка ракетки майже вкладає до кисті.

Подача зліва з нижнім обертанням м'яча:

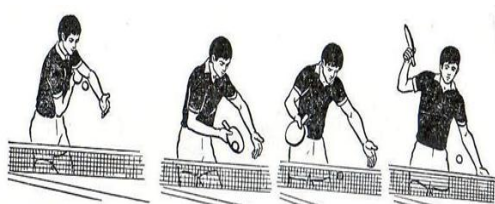


Рис. 18. Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча зліва



Подачі з нижнім обертанням м'яча зліва виконуються аналогічно, як і справа, тільки гравець розташовується біля столу у лівосторонній стійці.

Подача «маятником»

Подача «маятником» (Рис.19, 20) отримала свою назву від самого руху. Адже передпліччя та кисть з ракеткою рухаються зліва направо при виконанні подачі тильною стороною ракетки та справа наліво при виконанні подачі долонною стороною ракетки. Ця подача дозволяє надати м'ячу різне обертання залежно від того, в який момент відбувається зіткнення ракетки з м'ячем – на початку, всередині чи вкінці руху.

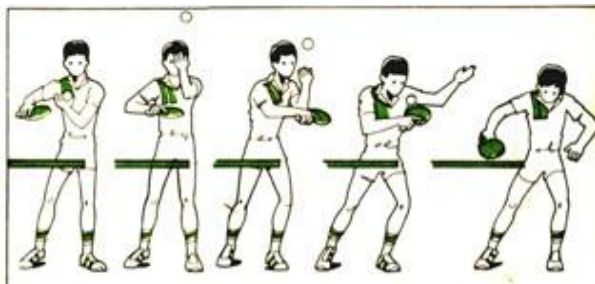


Рис.19. Подача «маятником» зліва

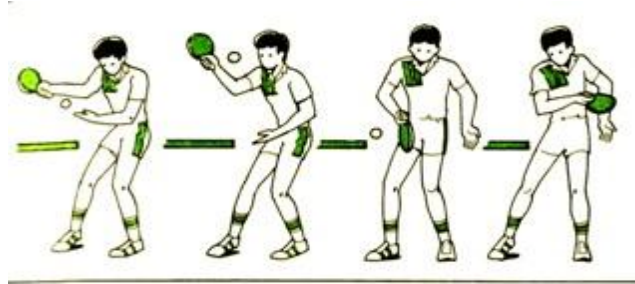


Рис.20. Подача «маятником» справа

Подача «віялом»

Подачу «віялом» (рис. 21, 22) виконують зазвичай тільки справа. Рука виконує півколо, яке направлене опуклою стороною вгору.

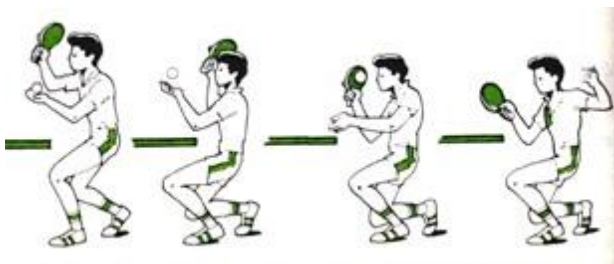


Рис.21. Подача «віялом» справа

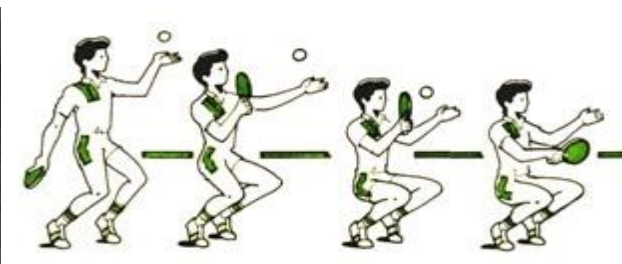


Рис.21. Подача «віялом» обличчям до столу



РОЗДІЛ VIII. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ

Між тактикою та технікою гри існує нерозривний зв'язок. Чим більший арсенал технічних прийомів, чим вищий рівень їх виконання, тим легше спортсмену задумувати складні комбінації та успішно доводити їх до кінця. І навпаки, необхідність оволодіння яким-небудь технічним прийомом змушує гравця працювати над підвищенням рівня окремих складових цього прийому.

Гравці захисного стилю більше м'ячів приймають підрізкою, надаючи їм нижні оберти. Щоб зустрічати сильні удари, вони вимушені відходити від столу до середньої та дальньої зони. Їх завдання – застосувати різноманітні підрізки, надаючи м'ячу то одні, то інші оберти, постійно змінюючи напрямок польоту м'яча з одного кута в інший, змушуючи робити помилки суперника, який захопився атакою. Для практичних занять можна рекомендувати ще ряд комбінацій, які значно розширять тактичний арсенал спортсмена.

Комбінації, які застосовуються нападаючим проти нападаючого

З середньої зони відповідати на удари суперника несильними накатами. Потім вибрати зручний м'яч і провести удар з швидким обертанням м'яча прямо в суперника.

Якщо суперник веде контрнаступ, посилюючи м'яч коротким накатом або підставкою «короткі» м'ячі, непридатні для сильного завершального удару, то слід швидко наблизитися до столу та нанести стрімкий удар.

Після сильного удару глибоко вправо дати вкорочений м'яч туди ж, а потім ударом справа перевести м'яч у лівий кут суперника.

Відповідати на удари суперника короткими контрударами чи підставкою, намагаючись направити м'яч у суперника, змушуючи його дати високий м'яч.

Комбінації, які застосовуються нападаючим проти захисника

Після сильних топ-спінів укороченим м'ячем «підтягти» суперника до столу та провести удар прямо в нього. Провести серію топ-спінів справа зі свого лівого кута в лівий кут суперника, після чого зробити завершальний удар по прямій у правий кут суперника.



Чергуючи удари накатом з укороченими, провести їх декілька разів підряд, щоб утомити суперника. І тоді, коли він після відбиття м'ячів біля сітки не встигне чи не захоче відійти від столу, провести удар прямо в нього. Підрізати декілька м'ячів, вибрати зручний для удару та виконати його якомога стрімкіше.

Після серії повільних, але сильних топ-спінів виконати накат рухом, схожим на топ-спін. Серію топ-спінів, спрямованих у різні сторони столу, змусити захисника зіграти високо, а потім добити. ***Комбінації, які застосовуються захисником проти нападаючого***

Після серії низьких м'ячів, спрямованих у місця, незручні для завершального удару, дати дуже сильно підрізаний, злегка завищений управо. Одержавши такий «зручний» м'яч, нападаючий, як правило, б'є його в сітку.

Серією низьких підрізаних м'ячів, спрямованих у праву половину столу суперника, змусити його для продовження атаки переміститися з середини столу, а потім зі свого лівого чи правого кута нанести контрудар у залишену суперником незахищену зону.

Контрудар може бути замінений підрізкою. Змінювати силу нижнього обертання м'яча, застосовуючи підрізку. Для цього після серії сильно підрізаних м'ячів дати один низький майже без обертання. Неуважний нападаючий, як правило, спрямовує його під стіл або недопустимо завищує.

Комбінації, які застосовуються захисником проти захисника

Після серії низько підрізаних м'ячів дати супернику сильно завищений, зручний для удару. Самому в цей час приготуватись до виконання відповідного удару чи надійного прийому м'яча. Ціль комбінації – змусити суперника помилитись, спровокувати його зіграти в незвичному для нього нападі. Після довгої серії майже однакових підрізаних м'ячів провести сильний удар або топ-спін, спрямований у незручне для суперника місце (прямо в нього чи в незахищений кут).

Після серії підрізаних м'ячів провести кілька ударів з боковим обертанням. У цьому випадку суперник, як правило, посиляє завищений м'яч, зручний для завершального удару.



РОЗДІЛ ІХ. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА.

В основі психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого - психологічні особливості спортсмена. Чим більше відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати гравців з настільного тенісу.

У психологічній підготовці можна виділити:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);
- змагальну психологічну підготовку, яка в свою чергу поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну.

Базова психологічна підготовка передбачає:

- розвиток важливих психічних функцій та властивостей – уваги, відчуттів, мислення, пам'яті, уявлення;
- розвиток професійно-важливих здібностей – координації, емоційності, реакції на рухомий об'єкт, а також здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних та вольових якостей – закоханості у вид спорту, цілеспрямованості, ініціативності;
- психологічну освіту – формування системи спеціальних знань про психіку людини, її психічний стан, методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану;
- формування здатності регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Психологічна підготовка до тренування передбачає формування:

- значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;
- прихильного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог;
- готовності до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи.



Змагальна психологічна підготовка починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, упевненості в собі;
- удосконалення методики саморегуляції психічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагальних стресів;
- збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Засоби та методи психологічної підготовки:

1. Постановка перед спортсменом важливих, але здійснених завдань.
2. Переконавання спортсмена в його великих можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочування досягнень.
3. Бесіди, переконування, роз'яснення, приклади видатних спортсменів.
4. Заохочування та покарання.
5. Особистий приклад.
6. Спонування до діяльності, доручення, громадсько-корисна робота,
7. Регулярне застосування тренувальних завдань, що являють собою як об'єктивну, так і суб'єктивну трудність для спортсменів.
8. Проведення тренувань у складних умовах.
9. Ігри з обмеженнями, з гандикапом.
10. Навчання прийомів саморегуляції психічного стану: зміна думок за бажанням, самонав'язні підкорення, заспокійлива та активізуюча розминка, дихальні вправи.
11. Багаторазове виправлення у застосуванні засвоєваних прийомів.
12. Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, ігрової особистої та командної діяльності, загальної особистої готовності до змагань.
13. Розгляд особистих помилок і дій, шляхів їх усунення.



РОЗДІЛ X. ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

До занять з настільного тенісу допускаються учні, що пройшли медичний огляд й інструктаж з техніки безпеки.

Вимоги безпеки перед початком занять.

1. Спортивний одяг не повинен сковувати рухи, взуття має бути з неслизькою м'якою підошвою.
2. На майданчику необхідно ретельно перевірити відсутність сторонніх предметів поблизу тенісного столу.
3. Тенісні м'ячі та ракетки мають бути цілими, відповідати стандарту.
4. Звернути увагу на самопочуття, стан здоров'я.
5. Уважно прослухати інструктаж з техніки безпеки при грі в настільний теніс.
6. Провести розминку.

Вимоги безпеки під час занять.

1. Під час занять поблизу ігрових столів не повинно бути сторонніх осіб.
2. Заборонено одягати прикраси (каблучки, персні, сережки, значки). Нігті повинні бути коротко обрізаними, волосся прибране.
3. При виконанні стрибків, зіткнень і падінь гравець повинен вміти застосовувати прийоми самостраховки.
4. Гравцям не можна передавати, або подавати м'ячі партнеру, які на нього не чекають.
5. Додержуватися ігрової дисципліни.
6. Не вести гру вологими руками.

Вимоги безпеки після завершення занять.

1. Перевірити самопочуття.
2. Зібрати спортивний інвентар.
3. Вивести із спортивного майданчика (залу)
4. Переодягнути спортивну форму й спортивне взуття.



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авербах О.А., Санкевич В.А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3 К 2 (71). – С. 7-9.
2. Афанас'єв В. В. Методичні вказівки про проведення навчальних занять з настільного тенісу в ВНЗ. – 2012. – 33 с.
3. Булат І. Д. Методичні рекомендації для студентів підготовчого відділення та збірної команди з настільного тенісу. – Рівне: НУВГП, 2005. - 23 с.
4. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.
5. Ганшина В. В. Проблемы резкого сокращения двигательной активности у студентов вуза в период социально-экономических преобразований. Матеріали І Всеукр. наук.-метод. конф. [Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури] /М-во освіти і науки України, Харківський національний автомобільно-дорожній університет. Харків, 2011. С. 213-216.
6. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку 13.координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71). – С. 94-98.
7. Гоєнко М.І., Коломійцева О.Е., Баламутова Н.М. Спортивна та фізкультурно-оздоровча робота в юридичному вищому навчальному закладі // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2014. – № 1 (39) - С. 17-21.
8. Грузевський В. О. Здоров'я як цінність у процесі формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання.



- Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 2. С. 20-24.
9. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук.праць / за ред. А. В. Цьося. Луцьк, 2010. № 2. С. 50-54.
10. Захаріна Є., Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу) // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2017. – №. 27. – С. 42-46.
11. Йопа Т. В. Основи техніки гри в настільний теніс : дис. – Національний університет" Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка", 2020.
12. Кольцова О., Соколов А. Особливості відбору та вибору стилю гри в настільний теніс з урахуванням психологічних аспектів розвитку особистості//Актуальні проблеми юнацького спорту: Зб. наук. праць. – Херсон, 2005. – С. 8-11.
13. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді. Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420 с.
14. Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.
15. Міжнародна федерація ittf [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ittf.com/>
16. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г.А. Коломоець, В. В. Деревянко. –К.: Літера ЛТД, 2010. –144 с.



17. Наш теніс (Коротка історія настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/korotka-istoriya-nastilnogo-tenisu-ukrayini/>
18. Наш теніс (Правила гри затверджені Федерацією настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/>
19. Основні поняття та термінологія настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://infiz.dp.ua/misc-documents / repozit /ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf](http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf)
20. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.
21. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
22. Покотило Л., Бенцак Р., Оптимізація рухової активності студентів у процесі занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. / Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19 (Т. 1). – С. 351-356.
23. Полякова А.В., Мицак А.В., Кіреєв О.А. Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу. - Методичні рекомендації. Дніпро, 2019. - 29 с.
24. Попрошаєв О. В., Чумаков О. В., Кашинський Г. А. Вплив традиційної, традиційно-секційної та секційної форм організації навчальних занять з фізичного виховання на рівень соматичного здоров'я студентів-юристів (1–4 курсів) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. –Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2011. – № 12. – С.81-84.
25. Сіренко Р.Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного



- виховання і спорту: наук. монограф. за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМШевченко, Л.С. Виноградова. – Харків: ПП Озеров, 2013. – 156 с.
26. Стасюк Р.М. Методичні вказівки до проведення практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Настільний теніс»/укладачі: Р.М. Стасюк, О. В. Куриленко.– Суми: Сумський державний університет, 2015. –45 с.
27. Усачов Ю. О., Тарнавська Т. В. Фізичне виховання: Настільний теніс. Практикум для студентів усіх спеціальностей. – 2013.
28. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttf.com.ua/>
29. Цьось А., Кото Є. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. Праць ВНУ ім. Лесі Українки. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 271-275.
30. Шевченко О.О., Паєвський В.В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс.: навчальний посібник. 2-е видання, перероблене й доповнене. Харків: ХДАФК, 2021. 119 с.: іл.
31. Lemond G., Nom M., Geasser G. The science of fitness: power, performance and endurance – San Diego: Academic Press Inc, 2014. -208 p.
32. UTTF - Федерація настільного тенісу України (Facebook) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://it-it.facebook.com/UTTFofficial>