

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

*Рекомендовано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського
як навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей*

*Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського (протокол №8 від 24.06.2021 р.)
за поданням Вченої ради факультету біомедичної інженерії (протокол №14 від 31.052021 р.)*

Київ-2021

Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко , Н. В., Завадська , І. В., Новікова , О. М. Чиченьова., Київ – 2021. 108 с.

*Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського (протокол №8 від 24.06.2021 р.)
за поданням Вченої ради факультету біомедичної інженерії (протокол №14 від 31.05.2021 р.)*

Навчальний посібник

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Рецензенти: *Вихляєв Юрій Миколайович*, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини НТУУ "КПІ імені Ігоря Сікорського", доктор педагогічних наук, професор

Краснов Валерій Павлович, професор кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України, кандидат педагогічних наук, професор

Відповідальний редактор *Хімич Ігор Юрійович.*, доцент кафедри фізичного виховання НТУУ КПІ імені Ігоря Сікорського», кандидат педагогічних наук, доцент

Метою навчального посібника є ознайомлення студентів університету, протягом навчання на відділенні настільного тенісу, з технікою виконання елементів гри та їх застосування у комбінаційних тактичних схемах. Надані методичні рекомендації можна використовувати впродовж підготовки і проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу.

Посібник розрахований на студентів університету, які відвідують заняття з настільного тенісу в навчальному закладі. Зміст посібника охоплює всі сторони роботи з методики викладання. Практична та методична частини посібника враховують послідовність і наступність матеріалу, які надані за ступенем зростання складності. Основний теоретичний матеріал надано з коротким аналізом техніки виконання елементів гри, тактичних комбінацій, методики їх навчання та застосування під час гри на рахунок.

КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА	7
2. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	12
3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ	19
4. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ УДАРІВ	27
4.1. ХВАТКИ (ТРИМАННЯ) РАКЕТКИ	27
4.2. СТІЙКИ І ПЕРЕМІЩЕННЯ	32
4.3. ІГРОВІ ТЕХНІЧНІ УДАРИ БЕЗ ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА	39
4.4. ІГРОВІ ТЕХНІЧНІ УДАРИ З НИЖНІМ І ВЕРХНІМ ОБЕРТАННЯМ М'ЯЧА.....	45
4.5. ПОДАЧІ	57
5. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ УДАРІВ У КОМБІНАЦІЙНИХ ТАКТИЧНИХ СХЕМАХ	65
6. СПЕЦІАЛЬНА ТА ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	90
6.1. ЗАСОБИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	92
6.2. ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	93
7. ДОСЯГНЕННЯ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УНІВЕРСИТЕТУ З НАСТІЛЬНО- ГО ТЕНІСУ	100
ВИСНОВКИ	105
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	107

ВСТУП

Настільний теніс - найдоступніша гра в системі студентського утворення з дисципліни "Фізичне виховання". Це полягає в тому що настільний теніс як вид спортивних і рухливих ігор не вимагає великих матеріальних витрат. При цьому в процесі гри, яка відрізняється високою руховою активністю, у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір. Настільний теніс - гра захоплююча, нескінченно різноманітна, доступна усім від малого до старого. Він азартний і невибагливий. Легкість і швидкість рухів, нестримність атак і самовідданість захисту, несподіванка технічних комбінацій є захоплюючим видовищем. Різноманітність рухових навичок і дій, різних по координаційній структурі і інтенсивності, сприяє розвитку усіх фізичних якостей. У процесі ігрової діяльності ті, що займаються, отримують досить значне і в той же час посилене фізичне навантаження і в той же час емоційну зарядку. Навчання основам настільного тенісу входить в програму вищих навчальних закладів. Студенти повинні опанувати нові елементами техніки і тактики гри, ознайомитися з основними правилами гри. Заняття з настільного тенісу мають бути спрямовані на фізичний розвиток студентів, ознайомленню їх з дисципліною, режимом дня, гігієною, самоконтролем і самостійною роботою.

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 уміння 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.

Настільний теніс відмінно впливає на координацію рухів, адже треба встигати відбивати м'яч, що летить, а для цього без точних і скоординованих рухів усього тіла просто не обійтися.

Розвиток особистих і ділових якостей-це не лише особисті, але і ділові якості в характері людини.

У бізнесі трапляються моменти, коли треба приймати рішення практично блискавично. Так що у бізнесменів, що мають таке хобі, як настільний теніс, є певні переваги.

Розвиток сили волі досягши довгожданої перемоги - це невід'ємні риси в характері усіх «великих бізнесу». Їм необхідно і вміння ніколи не здаватися, а потім ставити усі нові і нові цілі на шляху до майбутніх вершин.

Психологічна стресостійкість також потрібна, як у бізнесі, так і в цьому виді спорту. Треба обов'язково тримати свої емоції під контролем. Ну і звичайно, треба уміти хитрувати. Уміння в грі заплутати опонента за допомогою обманних прийомів і хитрощів - ця теж дуже важлива якість, якій треба вчитися і тренувати не лише за столом, але і в повсякденному житті.

Пам'ятайте, що настільний теніс відкритий для усіх. Не витратний, такий, що приносить позитивні емоції, піднімає настрій, тримає в тонусі усе тіло, знімаючи стрес. Ну і взагалі, заняття настільним тенісом - це хороший привід почати вести здоровий спосіб життя.

Настільний теніс-це кращий відпочинок. На відпочинку престижно грати в настільний теніс і можна вирішувати професійні питання за грою.

1. 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. Це і є найважливішим завданням соціуму: - зростити фізично та духовно сильну особистість, яка буде жити та працювати у Державі, створювати її майбутнє. є сприятливими та оптимальними; напруженість соціального фону. Потрібно пам'ятати про основний творчий фактор – самосвідомість та особиста відповідальність за свої вчинки і здоров'я усіх людей.

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, несприйняття багатьма громадянами свого здоров'я як найвищої життєвої цінності є основними перепонами у ставленні сталого відношення людини до фізичної культури і спорту. То чому ж ми все-таки ігноруємо фізичні вправи? 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:

- 1 - на 50% знижується ризик розвитку ішемічної хвороби серця, діабету та ожиріння, на 30% артеріальної гіпертензії;
- 2 - поліпшується баланс між надходженням і витратами енергії, що сприяє зменшенню ваги;
- 3 - знижується рівень цукру у крові;
- 4 - зміцнюється імунна система;
- 5 - знижується ризик або серйозність застудних захворювань (ГРВІ, бронхіту та ін.);
- 6 - знижується ризик виникнення ракових захворювань;
- 7 - зменшується втрата кісткової маси, що захищає від остеопорозу;
- 8 - поліпшується психологічна тренуваність, що допомагає подолати стрес та втому тощо.

Головними змінами у функціональному стані людини, яка систематично відвідує заняття з настільного тенісу є значне *поліпшення зору*:

-у процесі будь якої ігрової діяльності (тренування або змагання), гравець повинен постійно зосереджувати максимальну увагу на предметі, у даному випадку м'ячу, який у ході розіграшу то віддаляється то наближається. Такі дії дозволяють, непомітно для самого себе, робити своєрідну «зарядку» очам. 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:

- за багато років, фахівцями досліджено та надруковано чимало наукових робіт, які стовідсотково довели, що активна діяльність людини значно поліпшує якість та тривалість життя. Але, саме 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.

За даними відомого фахівця настільного тенісу Ю. П. Байгулова, гравець захисного стилю гри, за 6-8 ударів розіграшу одного м'яча долає відстань на спортивному майданчику від 50 до 100м, а за одну партію близько 3км. Гравці, атаку вального стилю, долають 800-1500м, але швидкість цих пересувань в багато разів перевищує попередні показники. Відповідно студенти – початківці за одну партію долають відстань від 150 до 350м. 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, задіюється 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. Під час гри, швидкість польоту м'яча (іноді досягає 170 км/год.), який на додаток має ще і обертання, траєкторію. 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.

2. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Будь-які ігри, як історичне явище, виникали ще у стародавні часи і мали переважно розважальний характер. Різноманітність ігор, де застосовувався головний атрибут - «м'яч», було безліч. Внаслідок історичної еволюції і розвитку людства, такі ігри і стали засновниками сучасних видів спорту - тенісу, бадмінтону, настільного тенісу, сквошу, футболу, волейболу, баскетболу, гандболу та інших.

У 1874 році, англійський майор Вальтер Клоптон, який захоплювався грою, що мала назву на той час – «теніс», розробив на власний розсуд деякі доповнення до положення правил цієї гри, які в свою чергу вже отримали нову назву «лаун -теніс» і були дуже схожі на сучасні правила гри в настільний теніс. Поняття теніс трактується дослідниками по різному: одні фахівці доводять приклад, що це від англійського слову «десять», інші вважають родоначальником латинське слово «стрічка», «сітка». А деякі науковці стверджують, що історична назва пішла від французького виклику

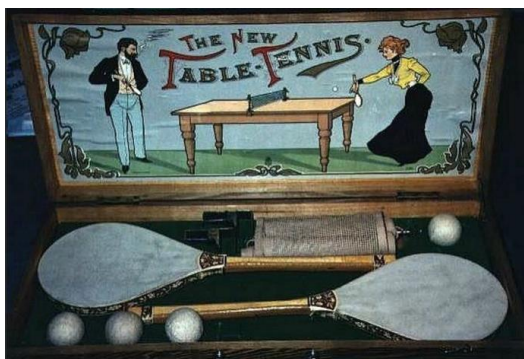


Одне з місць гри у Лаун теніс показано на цій кольоровій рекламній літографованій картці (приблизно 1890-і роки).

«Беріть!», саме такий викрик було відмічено під час здійснення подачі у гри на той час.

Вважається, що появленню гри - настільний теніс сприяла типова англійська погода (в більшості днів своїх - дощова), яка значно скорочувала

перебування на відкритих площах і тому ігри переносилися до приміщень, де в свою чергу мали обмежувальний ігровий простір. Гра проходила, як суто розважальний захід для людей вищого світу. Вона не мала конкретизованих офіційних правил і мала назву - «теніс на обідньому столі». Учасники були одягнуті у гарний, респектабельний одяг: жінки у довгих, гарних платтях, чоловіки у смокінгах і фраках.



Але поволі, гра перемістилася з салонів вищого світу до інших верств населення, стала набувати значної популярності та ще більшої кількості прихильників цього виду спорту. Ще не було головних положень правил, не визначено було ігровий інвентар (стандартизація ракеток та м'ячів), але вже почали проводитись перші змагання, турніри, товариські зустрічі. Офіційне визначення настільного тенісу, як виду спорту відбулося у 1900 році, у Великобританії. У цьому ж році, в Лондоні, відбувся перший чемпіонат міста, де брали участь близько 300 спортсменів. А вже у 1901 році, у Індії, відбувся міжнародний турнір, який вважається першим, значним, історичним змаганням у життєпису настільного тенісу.

Історія настільного тенісу виділяє п'ять значних етапів розвитку, які



призвели до глобальних змін у даному виді спорту:

Першою сходинкою був період гравців оборонного стилю гри (початок 1920-х – кінець 1940 років), який характеризувався тривалим розіграшем одного очка з застосуванням відносно повільних, проміжних ударів, таких як поштовх, підрізка і підставка. Іноді, один поєдинок тривав цілими годинами, що призводило до виснаження, як у фізичному так і у психічному стані не тільки гравців матчу, а і уболівальників, які приходили на змагання. Спортивна боротьба на такому фоні не була яскравою, захоплюючою, вразливою, що в свою чергу негативно впливало на популяризацію цього виду спорту серед населення. Протягом 20 наступних років, настільний теніс знаходився на стадії формування та пошуку своєї особливості серед інших видів спорту, яка б допомогла залучити більше шанувальників та довести рівень популярності і масовості до високих показників. Домінуючи позиції у цей період, на змагання високого рівня — чемпіонатах Світу та Європи, посідали саме гравці з Європи.

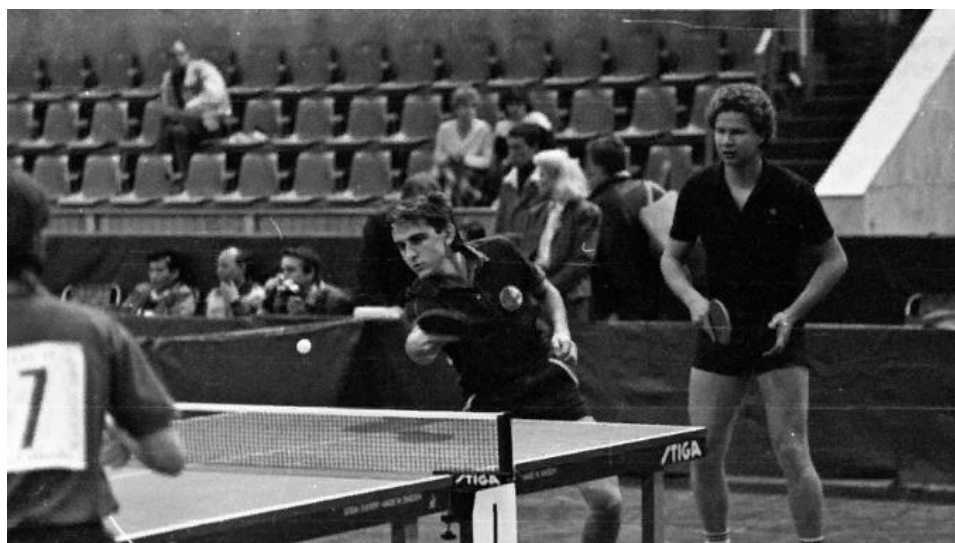
Друга сходинка розвитку (початок 1950 - кінець 50-х) - це період, який поповнився новим видом тримання ракетки - вертикальним хватом («пером», що нагадувало тримання ручки для написання тексту) і який був пропонувався японськими майстрами тенісу. Така хватка ракетки сприяла посиленню атакуючого удару - «накат справа». За рахунок збільшення рухової амплітуди кисті, відповідно збільшилась швидкість і потужність технічного елемента, що неминуче призвело до виникнення більш агресивного стилю гри. Тактика оборонного характеру поступово відходила на другий план. Спеціалісти настільного тенісу характеризують цей період, як революційний, внаслідок чого, гра миттєво набуває нової яскравості, швидкості, сили. Але цей період вплинув також і на перерозподіл передових позицій у світі настільного тенісу. Європейські гравці поступово втрачали перевагу і перші місця у рейтингу сильніших спортсменів, почали завойовувати представники Азії.

Третя сходинка розвитку прийшлася на початок 1960-х – кінець 70-х років ХХ сторіччя. На основі, запропонованих гравцями з Японії нових тенденцій ведення гри та значне поліпшення якості ігрового обладнання, значну перевагу вже здобуває стиль атакуючого плану. Саме у цей період, остаточно на передові позиції світового рівня, виходять гравці китайської спортивної школи, які швидко пристосовувалися до новітніх тенденцій розвитку настільного тенісу, почали доповнювати їх деякими своїми характеристиками, зробивши тим самим особливий стиль гри і настільний теніс набув статусу національного виду спорту Китаю. Цей стиль характеризується і по сьогоднішній день швидкою, динамічною, потужною, силовою та атакуючою грою незалежно це гравець атаки чи захисту з поєднанням надзвичайно складних, з безліччю варіантів обертання м'яча, подач.



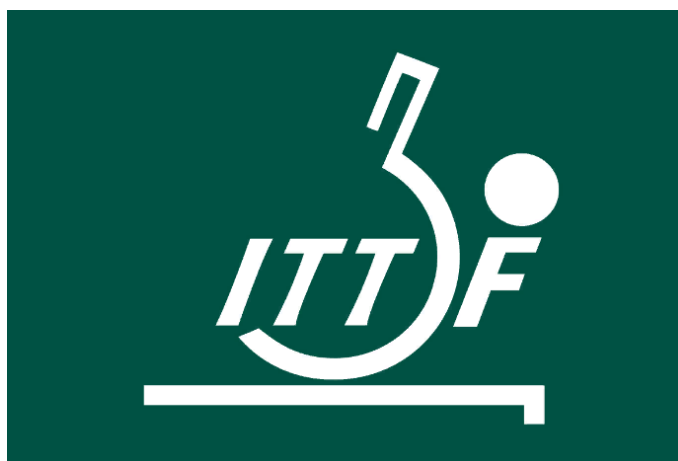
Четвертий період (сходинка) розвитку гри, кінець 1970-х середина 90-х років період, який можна охарактеризувати, як протистояння гравців Європи та Азії. Цей процес пов'язаний з виникненням особливого, дуже небезпечного технічного удару – «топ - спина», який доповнив технічний арсенал гравців. Елемент став прогресивною частиною європейського стилю, додав більше переваги хватки, яка отримала назву «європейська», або горизонтальне утримання ракетки, або «рукостискання». Такий хват отримав принципові відмінності від азіатського, дозволяючи робити технічні удари двома сторонами ракетки (лівою та правою – долонною або тильною). Новий

стиль надав більшої яскравості грі, зробив певний поштовх для появи багатьох видатних гравців настільного тенісу європейського походження, а зіткнення різних стилів та видів ведення двобію, надав спеціалістам нові напрями для удосконалення технічних ударів. До речі, за сучасними дослідженнями багатьох змагань світового рівня, доведено, що близько 85% гравців, мають хват ракетки «європейський» і це зайвий раз доводить ефективність і варіативність та оптимізацію технічних рухів майстрів малої ракетки.



П'ятий період розвитку гри (середина 1990-х і по теперішній час), це період глобалізації. Незважаючи на ті обставини, що Китай є безперечним, лідером сучасного настільного тенісу, але у технічному плані гравці двох континентів мають майже однакові рівні і можливості. На змаганнях світового масштабу такі гравці, як Тімо Болл (Німеччина), Дмитро Овчаров (Німеччина), Володимир Самсонов (Білорусь) або Ван Хао чи Ван Личин (Китай) володіють приблизно однаковими стилями і тактичне ведення гри також дуже схоже. Ці гравці віддають усі зусилля за для перемоги, використовуючи стовідсотково свій ігровий потенціал, але настільний теніс це не лише технічні удари та їх доцільне використання. Сучасний настільний теніс це взаємозв'язок і поєднання фізичної і спеціальної підготовки, злиття стратегічного та тактичного мислення. Гравець обов'язково має володіти

міцною психологічною підготовкою, яка успішно впливає на позитивну мотивацію на гру, підтримує ігрову дисципліну спортсмена, дозволяє прогнозувати та передбачати дії суперника, а також сприяє розвитку ініціативності, активності, варіативності. Постійне розширення, вдосконалення ігрового діапазону, завдяки багаточасовим, виснажливим тренуванням, по краплині додаються до ігрового арсеналу гравця для неперевершеної досконалої гри.



Після проведення Олімпіади у 2000 році, де настільний теніс був представлений збірними командами Світу, які боролися за медалі у командному заліку, особистих заліках серед чоловіків і жінок, а також у

парних розрядах ІТТФ (Міжнародна федерація настільного тенісу) запровадив кілька змін у правилах, які були спрямовані на те, щоб зробити настільний теніс більш життєздатним, цікавим, видовищним і набув більшої телевізійної - глядацької аудиторії. М'ячі старого зразку розміром 38 мм (1,50 дюйма) були офіційно замінені на 40 мм (1,57 дюйма) в жовтні 2000 року. Таке нововведення збільшило опір повітряної кулі і значно уповільнило гру. Для глядачів змагань стало комфортніше спостерігати за перебігом подій.



Через кілька місяців ІТТФ знову започаткували зміни і це вже торкнулося Правил гри у настільний теніс, де підрахунок очок змінився з 21-го до 11 очок, подачі було зменшено з п'яти до двох, а кількість партій у одній зустрічі було збільшено до 7. І вже у вересні 2001 року проводились перші міжнародні змагання за новими Правилами. Протягом років було ще чимало змін у Правилах але найголовнішим стало рішення ІТТФ, у липні 2014 року, де зазначалося застосовувати м'ячі нового формату, виготовлення яких повинно бути з полі-матеріалу (пластику) та діаметр розміру м'яча складає вже 40+, звісно такий м'яч став важити більше.

На світлинах надаються зразки сучасних м'ячів (світлина зліва) та світлина м'ячів, які були застосовані у грі у минулому сторіччі (світлина справа).



3. 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 елементу. (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;

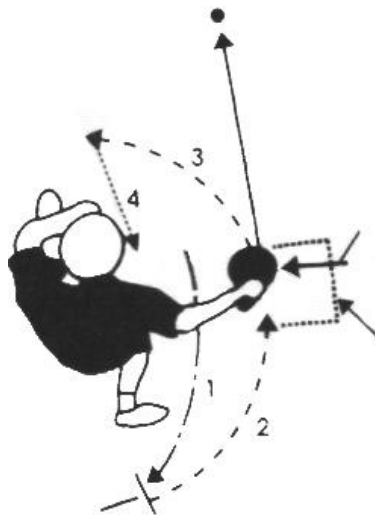
- 3 - засвоїти навички, які супроводжують навчання у спортивній техніці;
- 4 - удосконалювати техніку гри за рахунок більш чіткого виконання рухів, їхньої амплітуди, прояву належних координаційних і швидкісних здібностей з використанням потужності та пружності м'язів;
- 5 - удосконалити спортивну техніку 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 - опанувати технікою допоміжних видів спорту (теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол тощо);
- 9 - навчитись правильно і наполегливо виконувати загально розвиваючи і спеціальні вправи.

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

- 1 - до базових відносяться рухи і дії, що становлять основу у техніці виконання ударів;
- 2 - 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:

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



Структура виконання технічних ударів

Впродовж навчання студентів-початківців техніці виконання ударів, фахівцями рекомендовано притримуватись певних принципів, які значно полегшають засвоєння. Ці принципи стосуються будь-якого виду удару-атакуючого чи захисного.

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

Основні принципи виконання технічного удару:

1 - гравець спочатку займає оптимальну вихідну ударну позицію, а тільки потім виконує удар. Удар, по суті, завжди розпочинається з взаємодії та з координації рухів ніг і рук. Дотримання цього принципу вимагає високої концентрації уваги студента-початківця та багато часу для засвоєння. Кожен технічний удар гри або прийом (подача) мають певний ступінь стартового розгону - специфічний режим швидкості, який надає елементу імпульс виконання. Якщо зволікати, не ставитися відповідально, не мислити над процесом виконання удару, то якість навчання звісно знижується. Удар буде виконуватися «на ходу», «за обставинами» і взагалі без достатньої супутньої підготовки. Виконання ударів під час пересування, прагнення дотягнутися рукою або за рахунок гнучкості - нахилом тулуба до незручних м'ячів – це явні порушення першого принципу;

2 - кожний удар має бути виконано попереду тулубу. Цей принцип стосується, в першу чергу, розташування ігрової руки і ракетки, а також роботи ніг у вихідному та у подальшому ігровому положенні. Дотримання рекомендацій, забезпечить студенту-початківцю більшу активність при здійсненні всіх видів ударів (захисних, проміжних, атакуючих) тим самим полегшить їх виконання і дозволить зосередитися та сконцентрувати увагу на направлення м'яча за місцем призначення;

3 - кожний удар має бути виконаним у вищій точці відскоку м'яча. Цей принцип часто викликає дискусію серед фахівців настільного тенісу. Але, роками надбаний досвід, дозволяє зробити висновок, що у багатьох ігрових випадках, до цього варто прагнути і прислуховуватися, тому що:

- у вищій точці відскоку, м'яч обертається дещо менше, ніж на інших стадіях свого польоту і це обертання не дуже впливає на якість самого удару;
- удар по м'ячу, що виконаний у вищій точці відскоку, забезпечує максимальний поступальний рух ракетки та тулуба вперед;
- удар у вищій точці забезпечить оптимальне виконання усіх частин удару тобто завчасно буде виконано замах, удар, закінчення бо виставить часу для реалізації ігрового руху;

4 - рух ракетки постійно має бути спрямованим вперед. Якщо подовжити контакт м'яча з ракеткою вперед, гравець зможе:

- завжди сподіватися, що м'яч подолає відстань до сітки і далі на сторону суперника;
- більшість таких ударів має можливість досягнути до дальньої зони столу суперника, тим самим змушуючи його відступити назад і віддавати ініціативу переходячи з атакуючих дій до захисних. А це вже дасть якусь перевагу гравцю у здійсненні власної, продуманої, тактичної, комбінаційної схеми гри;

5 - при виконанні кожного удару необхідно додавати більшу амплітуду руху у відповідності з запланованими тактико-технічними діями. Дотримання цього принципу забезпечить політ м'яча за оптимальною траєкторією, що

дозволить запобігти потрапляння м'яча у сітку. М'яч отримає деякий запас висоти польоту над сіткою і тим самим вірніше влучить на стіл, що складно виконати при прямолінійному польоті м'яча. До того ж, навіть коли гравець не встигає на відповідні пересування, навіть коли не вдасться повністю здійснити дотримання усіх принципів виконання удару, додання більшої амплітуди руху дає шанси на подовження гри, а як говорять фахівці: “Перемагає той, хто більше здійснить удари на стіл”;

6 - під час виконання контакту ракетки з м'ячем (удару), важлива не власна швидкість руху руки і ракетки, а величина їх прискорення. Початкова швидкість підходу ракетки до м'яча зростає під час правильного удару в багато разів. Прискорення (зростання кінцевої швидкості удару стосовно початкового) може вийти на більш високий рівень не тільки за рахунок збільшення кінцевої швидкості (адже можливості збільшення кінцевої швидкості небезмежні), а і за рахунок розумного зниження початкової швидкості. Відносно невелика початкова швидкість ударного руху, дозволяє спокійно, без зайвого напруження, оцінити ігрову ситуацію та позицію суперника для подальших дій. У всіх випадках швидкість руху руки і ракетки повинна бути такою, щоб до неї можна було ще істотно додати;

7 - впродовж виконання удару вага тіла має бути перенесена з ноги, що перебуває позаду, на ногу, що розташована попереду. Цей принцип переміщення має велике значення для початківця і він допоможе додатково підвищити потужність і швидкість технічного удару. Також, дотримання цього принципу, дозволить початківцю більш відповідально і дисципліновано виконувати усі частини удару (замах, удар, закінчення), усвідомити що будь-який рух, хоча і складається з певних частин але має набути нерозривний ігровий ланцюг де все поєднано та має одну ціль - потрапляння м'яча на половину суперника;

8 - перенос ваги тіла і прискорення ударного руху повинні спів падати за часом виконання. Таке поєднання, дозволяє виконувати швидкі і одночасно сильні удари з варіацією різного обертання і направлення м'яча. Технічні

удари мають навіть притаманний їм звук, що зовні схожий на «щиглик» але візуально виглядають легкими і невимушеними. Якщо ж, перенос ваги тіла та прискорення не спів падають, удари можуть набути вигляд хаотичності, незграбності, незакінченості, «важкості», як у сповільненій стрічці;

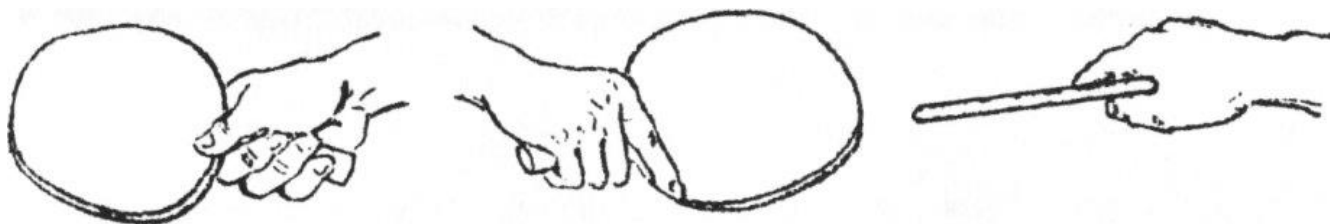
9 - кожний удар має починатися з відведення руки і ракетки на виконання "замаху" тобто в оптимальну точку для певного удару. Дотримання цього принципу дозволяє, при кожному ударі, мати початкову швидкість, яка надалі може зростати. Гра без замаху, призводить до того, що швидкість руху ракетки на початку удару близька до мінімуму і її вже неможливо збільшити, а як відомо, удари виконуються в головному, за рахунок запасу енергії руху м'яча. Замахи можуть бути різними за формою по зовнішньому вигляду (чітко відповідний удару або з оманливим рухом), по величині (великий або малий), по швидкостям (потужний або повільний) і т. д. Важливо, щоб при здійсненні замаху, були забезпечені відповідні кути і нахили ракетки. Для виконання удару по м'ячу з нижнім обертанням, повинно бути більш "відкрите" положення ракетки, по м'ячу що має верхнє обертання, більш "закрите" положення ігрової площини ракетки.

Буде хибною думкою вважати, що достатньо дотримуватися трьох або чотирьох принципів і це 100% гарантує успіх у грі. Усі вищезазначені принципи, невід'ємно пов'язані один з одним і складають той самий ігровий ланцюг, який так заворожує вболівальників, початківців і аматорів, коли вони спостерігають за грою професійних спортсменів, майстрів «маленької» ракетки. Тільки чітке, суворе, відповідальне дотримання усіх настанов є основою для якісного, успішного навчання технічному удару. При цьому слід зазначити, що виконання удару не може бути однаковим у всіх без винятку, оскільки кожній людині властиві свої особисті морфологічні, координаційні і швидкісні здібності.

Знання, розуміння, засвоєння і застосування основних принципів виконання удару забезпечує формування індивідуальної і стійкої техніки гри.

4. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ УДАРІВ ГРИ

4.1. ХВАТКИ (ТРИМАННЯ) 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 обхоплювали 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».

Європейська хватка ракетки (рукостискання) Азійська хватка (пером)

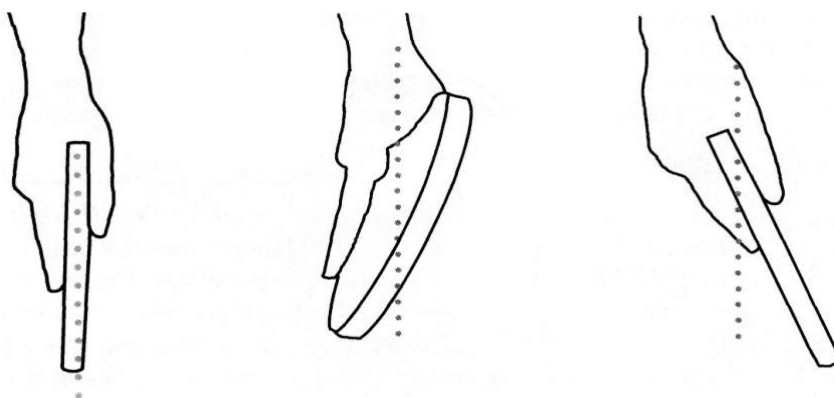


Тримання ракетки «європейською» хваткою надає можливість гравцю активно застосовувати праву та ліву сторону ракетки, чого немає при «азійському» способі. Навчання студентів-початківців у відділенні настільного тенісу розпочинається, в першу чергу, з показом і розказом, які існують види хваток ракетки, 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.

Головними помилками студентів-початківців у триманні ракетки є:

- занадто великий кут між вказівним пальцем та краєм ракетки. Така манера тримання ракетки характерна для гравців, які надають перевагу грі справа, тому вказівний палець поступово змінює своє розташування і має напрям не уздовж краю ракетки, а з кожним ударом рухається на середину, що буде значно ускладнювати гру лівою стороною ракетки та гальмувати гнучкість зап'ястя;
- подушечка великого пальця зміщується у центр ігрової поверхні ракетки та розташовується паралельно ручці ракетки. Головна помилка такої хватки це втрата вільного руху кисті, що обмежує удари справа і зліва;
- вказівний палець крайньою фалангою поступово зміщується на край ігрової поверхні ракетки і гравець частково розвантажує зап'ястя і може діяти більш вільно при виконанні ударів. Однак у цьому випадку вказівний палець знаходиться занадто низько і занадто близько до ручки, між ним і ігровою частиною ракетки поступово втрачається належний контакт та контроль сили ударного руху, особливо при ударі «форхенд» (удари правою стороною ракетки);
- на тильній стороні ракетки крім вказівного пальця знаходиться і середній палець. Ця хватка притаманна гравцям, які надають перевагу ударами справа і вкладають в ці удари усі зусилля, тому саме середній палець, за їх уявленням додатково додає більше потужності удару. Така хватка дійсно дає деякі переваги для атакуючих ударів справа, але зовсім не підходить для атакуючих дій зліва, до того ж другий палець значно зменшує ігрову площину ракетки і суттєво зменшує варіативність гри;
- іноді трапляється студент тримає дуже міцно ракетку і захоплює занадто багато ігрової частини ракетки. Такий хват надає враження, що ракетка знаходиться під максимальним контролем і ланцюг (рука-ракетка) діє, як єдиний механізм. Але це хибне враження тому що втрачається значний відсоток чуттєвості м'яча на ракетці, а також втрачається легкість і свобода при виконанні будь-якого технічного елемента;

- іноді студент починає тримати ракетку, як ракетку для бадмінтону або тенісу тобто дуже далеко від основної ігрової частини поверхні, розташовуючи пальці практично на кінці ручки ракетки. Це також дуже хибний і невдалий вид утримання. Студенту здається, що так він може трохи уповільнити контакт з м'ячем і має дещо більшу відстань до столу, для виконання технічного удару.



Перевірити, як студент-новачок тримає ракетку дуже просто, треба спробувати витягнути у нього ракетку з кисті і при цьому моменті врахувати і оцінити ступінь зусилля, які надає студент для утримання інвентарю. Якщо студент має дуже міцну хватку ракетки, викладач дає пораду такому гравцю тримати ракетку, як наприклад тримав би маленьке кошеня та надає завдання виконувати більшу кількість вправ на жонглювання з м'ячем (правою або лівою стороною ракетки; високі або низькі удари; вправи що виконуються у статичному чи динамічному (з переміщеннями) положення гравця), інші рухливі ігри, які позитивно вплинуть на розслаблення кисті внаслідок чого у студента з'явиться враження єдності ракетки з рукою. Також викладач звертає увагу студента на те, який нахил набуває ракетка при виконанні будь-якого технічного удару і пояснює учню, що при здійсненні наприклад технічного удару накату справа, по м'ячу який має нижнє обертання, треба тримати ігрову поверхню ракетки більше "відкритою". І навпаки, якщо м'яч, що наближається немає має верхнє – бокове обертання, то нахил ракетки повинен набути якості «закритої» або нейтральної позиції.

Протягом навчання, коли студент-початківець розпочинає ознайомлення з видами тримання ракетки, викладач обґрунтовано роз'яснює і ясно визначає усі переваги і недоліки кожного з видів хватки та надає можливість гравцю самому зробити вибір. Очевидно, що на вибір також можуть впливати такі аспекти, як індивідуальні, особисті вподобання або анатомічно - фізіологічні особливості, також значний вплив може мати характер, темперамент студента, який більше хоче бачити і вживати атакуючі чи захисні технічні удари, що приводить до створення власного стилю гри в настільний теніс.

Приблизна схема по вивченню технічного удару гри для студентів-початківців складається з наступних пунктів:

- 1 - показ технічного прийому;
- 2 - роз'яснення, з якою метою і для виконання якого тактичного завдання необхідний даний елемент;
- 3 - роз'яснення характеру обертання м'яча під час здійснення удару;
- 4 - показ імітації технічного удару в цілому і фрагментарно по частинам;
- 5 - показ з якого вихідного положення має відбуватися певний удар;
- 6 - роз'яснення з якої частини столу краще виконувати на початку засвоєння цей технічний удар і які внаслідок удосконалення відбуваються зміни напрямів удару, його потужності, швидкості, змістовності;
- 7 - імітація удару у групі, де кожен може спостерігати, аналізувати, поправляти власні рухи, одночасно порівнюючи їх з рухами інших студентів-початківців;
- 8 - роз'яснення кожної складової частини удару: замах-точка удару-закінчення руху;
- 9 - роз'яснення та показ дій, які виконує кожна частина тулуба при здійсненні технічного удару;
- 10 - опробування виконання вивченого технічного удару безпосередньо біля столу;
- 11 - роз'яснення суті контакту м'яча з ракеткою: місце торкання м'яча з потрібною частиною ракетки;

- 12 - роз'яснення і показ роботи кисті і зап'ястя під час удару та спроба виконати;
- 13 - роз'яснення і показ роботи передпліччя під час удару та спроба це виконати;
- 14 - роз'яснення і показ роботи плеча під час удару та спроба виконати;
- 15 - роз'яснення і показ роботи тулуба під час удару та спроба виконати;
- 16 - роз'яснення і показ роботи ніг під час удару та спроба виконати;
- 17 - поєднання роботи кисті і передпліччя під час удару. Імітація;
- 18 - поєднання роботи кисті, передпліччя, плеча під час удару. Імітація;
- 19 - поєднання роботи кисті, передпліччя, плеча, тулуба під час удару. Імітація;
- 20 - поєднання роботи кисті, передпліччя, плеча, тулуба, ніг під час удару. Імітація.

4.2 СТІЙКИ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ



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.

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

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.

Існують загальні принципи техніки переміщення:

- 1 - здійснення своєчасного старту (виходу) у переміщеннях, залежить від вміння спостерігати за м'ячем на стороні суперника під час його удару. Чим раніше вдається визначити напрямлення польоту м'яча, тим більше залишається часу на пересування;
- 2 - спосіб роботи ніг, гравець обирає в залежності від конкретної ігрової ситуації та власних індивідуальних здібностей;
- 3 - центр ваги при переміщеннях повинен знаходитись у одній площині, тобто запобігаємо зайвих переміщень уверх- униз;
- 4 - пересування доцільно, по можливості, короткими кроками для забезпечення рівноваги та маневреності;
- 5 - старт або вихід на м'яч повинен бути потужним, «вибуховим», а от гальмування – миттєвим;
- 6 - на початковому етапі навчання переміщенням, треба постійно наголошувати, що після здійснення будь-якого технічного удару, необхідно щоразу повернутися у вихідне положення.

Досліджено, що за час інтенсивного заняття, юнаки та дівчата різними способами пересування (кроками, приставними кроками, стрибками, випадами) роблять від 1600 до 3000 і більше кроків, долаючи відстань від 2,5- 3-ох км. Успішність переміщень, в першу чергу, забезпечує міцність і сила м'язів ніг, їх тренованість. Для цього, необхідно приділяти більше уваги вправам, які направлені на розвиток техніки рухів, що пов'язані з технічними прийомами. Вміння скоординувати та поєднати виконання удару з переміщенням, надає можливість нав'язати супернику свій тактичний план на ведення двобію.

Важливою умовою по удосконаленню техніки та збільшенні швидкості рухів є не тільки збільшення потужності м'язів ніг, а і подальший розвиток гнучкості, спритності, вправності, влучності. Удосконалення спритності, в свою чергу, залежить від ступені розвитку реакції гравця і вміння передбачити наступні дії суперника. Також від гравця вимагається вміння

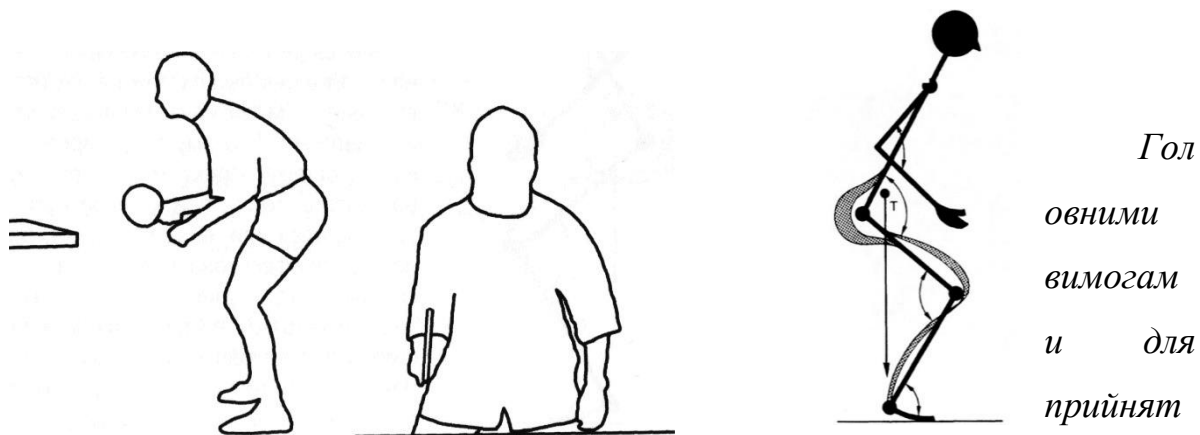
концентрувати усю увагу на м'яч, контролювати зміну кута нахилу ракетки (відкрита, закрита або у нейтральному положенні), розрізняти особливості польоту м'яча (верхнє, нижнє, бокове обертання), який у розігріш надходить від власних технічних ударів та ударів суперника.

У настільному тенісі, існує три спортивні стійки:

- основна;
- правостороння;
- лівостороння.

Прийняття відповідної стійки розпочинаються ще до виконання технічного удару.

У грі на рахунок кожний гравець обирає свою, зручну для себе, основну стійку. Це залежить від таких показників, як зріст, вага, довжина рук та ніг, здібність до координаційних рухів, спритності і інших фізичних якостей. Наприклад, якщо гравець виконує переважну кількість атакуючих ударів, тоді він для зручності повинен прийняти позицію на відстані 30-40см від столу, а при виконанні прийомів - «скидок», «підрізок», «блоку» або контратакуючи дій розташуватися значно ближче до столу.



тя оптимальної основної стійки є:

- ноги повинні бути розташовані ширше верхньо-плечового поясу, тим самим збільшується площа опори, а центр ваги тулуба зміститься униз, а не вперед. Якщо розташування ніг у вихідному положенні, трохи вужче верхньо- плечового поясу, то це значно зменшить площу опори і центр ваги тулуба підніметься трохи до верху. Гравцю буде здаватися, що виконання

технічних ударів прискорилося, але в той же час вони будуть втрачати належного ефекту;

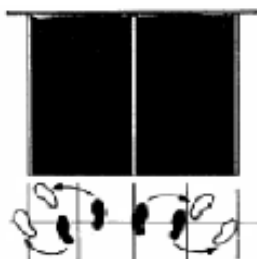
- обов'язково треба зігнути ноги у колінних суглобах та стояти так, щоб ступні ніг не відривалися від полу але нахил і центр ваги тулуба повинні бути спрямовані уперед для здійснення миттєвого, будь-якого виду переміщення (приставним кроком, стрибком, бігом, випадом);
- після здійснення технічного удару, тоді коли м'яч досягнув половину сторони суперника, гравцю необхідно прийняти нове положення.

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 на півкрок;
- середній або звичайний;
- широкий.



Одно-кроковий 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.

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 –азійські» 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.

Студенту-новачку дуже непросто призвичаїтися 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.

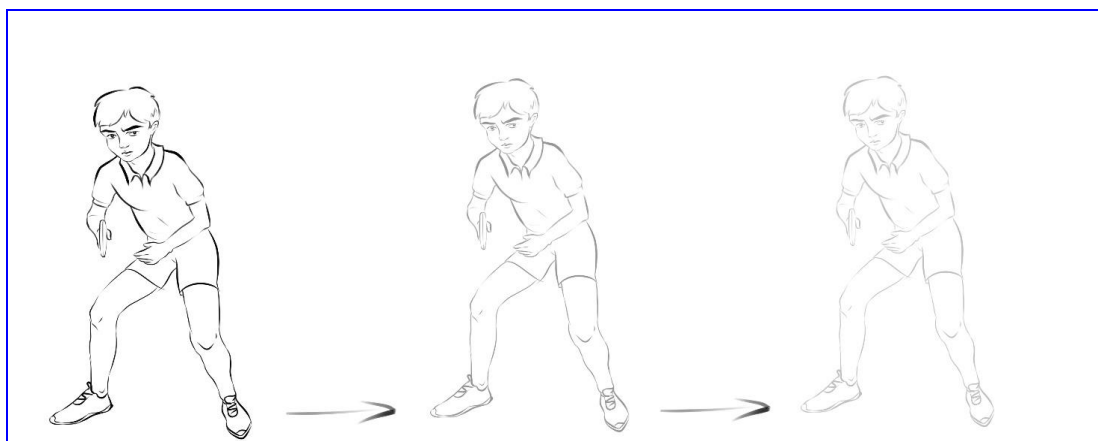
Під час проведення занять, студент – початківець повинен виходити кожен раз на кожен м'яч, навіть у тих випадках коли м'яч надходить майже у однакову точку. Тільки багаторазове повторення дозволить засвоїти навичку.

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.

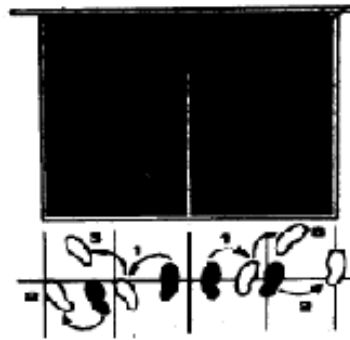
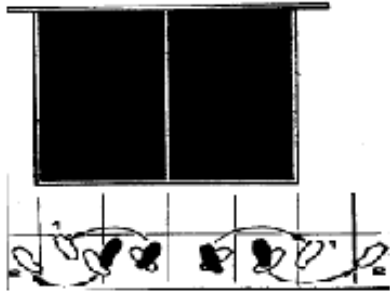
При прийнятті ударної позиції важливо забезпечити правильну дистанцію по відношенню до м'яча, яка створить оптимальні можливості для раціонального удару.

Для ефективного маневрування у грі, треба з самого початку навчати новачків основній стійці, при якій вага тулуба буде переважно надходити на передню частину стопи.



1 крок

2 крок

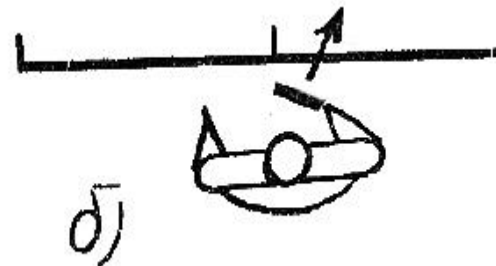
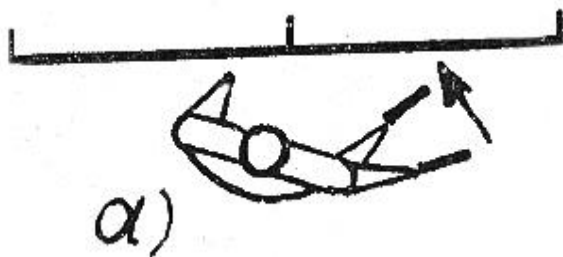


Малюнки з зображенням пересування: однокроковий, двокроковий, випаді, схресні кроки.

4.3. 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 ніби то 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.



Удар поштовхом: а) справа, б) зліва.

Супутниками цих вивчених елементів є відповідні подачі поштовхом справа та зліва, які також здійснюються при прийнятті вихідного положення (стійок) і рух руки ідентичний технічному удару.

Відкидка справа.

Технічний елемент гри, під назвою «відкидка», виконується майже так само, як і удар поштовхом справа, і так само м'яч не набуває будь-якого обертання, тобто належить до розряду «плаского» удару. Часто можна спостерігати, як новачки гри перекидають м'яч з однієї половини столу на іншу застосовуючи саме такий технічний прийом. Якщо гравець не має відповідної спортивної стійки і рука при здійсненні удару зовсім розігнута у ліктьовому суглобі, то таке перекидання м'яча має назву «пляжний» теніс і не має перспектив на подальший розвиток. А також це дуже негативно впливає на якість гри, але є один позитивний момент і він полягає у тому, що м'яч таки набуває траєкторію польоту тобто підіймається над сіткою та опускається на стороні суперника.

Навчання та оволодіння технічним елементом – від-кидка справа є вагомою часткою у подальшому швидкому опануванні такого складного, атакуючого технічного удару (з верхнє-боковим обертанням), як «накат» справа. Якщо, викладач постійно наголошує на дрібних але обов'язкових до виконання аспектів удару, тоді перехід до більш потужних прийомів пройде значно швидше.

Відкидка справа здійснюється з правосторонньої стійки: ліва нога знаходиться ближче до столу, тулуб має нахил вперед і праворуч, рука зігнута у ліктьовому суглобі та відведена на незначну відстань від корпусу, «носик» ракетки «дивиться» або в праву сторону, або униз. При здійсненні удару рука починає рухатися знизу – уперед. За рахунок того, що гравець заздалегідь прийняв стійку дещо нижню ніж звичайна, він має можливість послідовно, разом з рукою, при-піднятися та перенести незначну частину ваги тулуба на ліву ногу.

Процес виконання технічного удару відкидка справа має у своїй основі половину ідентичності виконання накату справа:

-забезпечує першу частину – замах;

-м'яч поволі набуває траєкторію польоту;

-робота ніг і тулуба повністю відповідає вимогам при виконанні накату справа.

Відповідальне відношення студента-початківця до усіх, здавалося б незначних деталей до здійснення удару відкидка справа, непомітно позначиться на подальшому успішному процесі навчання і опанування більше складного технічного елементу, як «накат справа».

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 контра атакуючий 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 на пів льоту, 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.

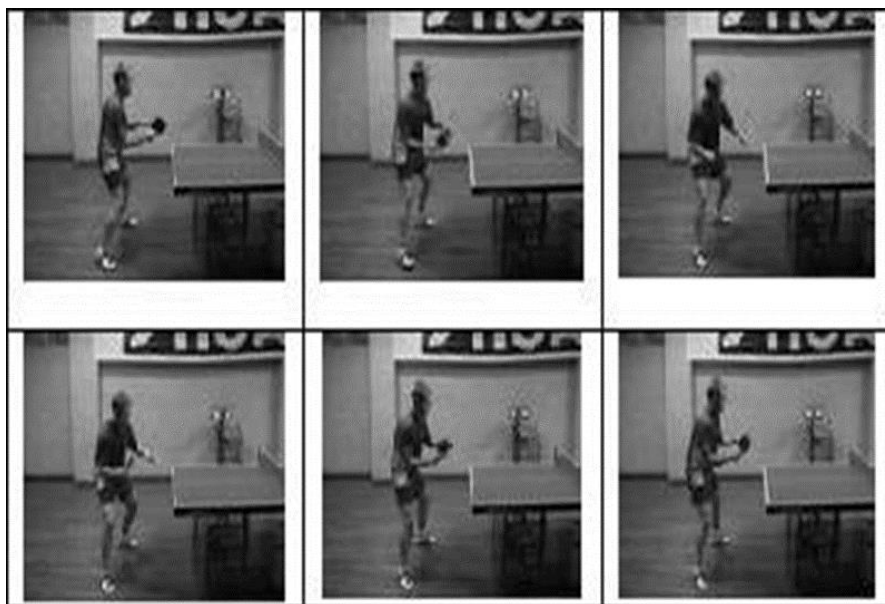
Отже, суть удару підставка полягає в тому, що м'яч повинен бути спрямований в таку точку столу, в якій суперник би не зміг продовжувати

свою атаку, припустився би помилки або був змушений застосовувати більш спокійний удар, тим самим полегшив би гравцеві контратаку.

Підставку можна виконувати, як долонною (справа), так і тильною (зліва) стороною ракетки.

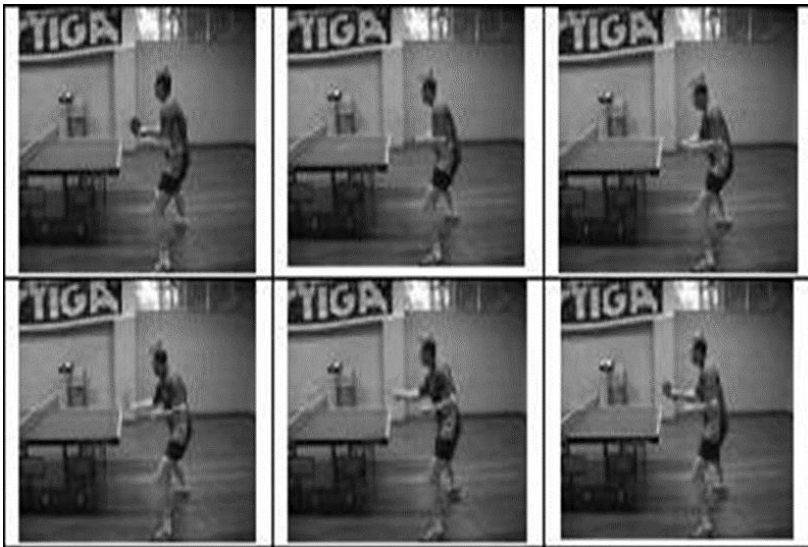
Підставка справа.

Вихідне положення правостороння стійка, тулуб злегка нахилений вперед, ноги дещо зігнуті в колінах. Права рука (зігнута в початковій фазі) виноситься вперед вслід за рухом однойменної ноги і, випрямляючись в лікті, виконує удар по м'ячу. В момент виконання удару вага тіла переноситься з правої ноги на ліву, плечі повернені вправо до лицьової лінії столу, ліва рука знаходиться трохи нижче правої.



Підставка зліва.

Вихідне положення лівостороння стійка, тулуб злегка нахилений вперед, ноги дещо зігнуті в колінах. Права рука (зігнута в початковій фазі) виноситься вперед, виконуючи удар по м'ячу. В момент виконання удару вага тіла переноситься з лівої ноги на праву, плечі повернені вліво до лицьової лінії столу, ліва рука знаходиться трохи нижче правої. Підставка зліва дещо схожа на накат зліва, але однією з відмінностей є початок руху руки з ракеткою, зверху-вниз -вперед.



Розрізняють такі види підставок - активну і пасивну. Якщо просто підставити ракетку під м'яч що прилітає, це буде пасивний удар, а якщо ракетку коротким рухом кисті та передпліччя просунути вперед, накриваючи нею м'яч, то вийде швидка активна підставка.

Тобто *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.

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 і 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 площу-

ну 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 вміє 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.

4.4. 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.

Замах – це найбільш варіативна фаза удару. Головним завданням є збільшення відстані руху ракетки вперед та підготовка м'язів до більш

потужних робочих зусиль. На цьому етапі ракетка відводиться з вихідної позиції угору до лівого плеча (вертикально відносно поверхні столу) і з того моменту, вона починає рухатися вперед поступово набуваючи горизонтальне положення.

Ударний рух – це досягнення максимальної швидкості руху ракетки та керування енергетикою удару, що починається від точки, де ракетка набуває відповідний нахил для виконання нижнього обертання і рухається вперед за напрямком до м'яча, тобто до точки удару (точки торкання з м'ячем).

Завершення руху це зниження швидкості, збереження орієнтації ракетки для контролю ударного руху та повернення до вихідного положення, що здійснюється рукою за інерцією.

З метою аналізу ігрового руху необхідно враховувати такі аспекти, як:

- загальне направлення руху та опис усіх його деталей;
- аналіз мети і задач поставлених під час виконання технічного прийому;
- пошук оптимального виконання руху.

Під час виконання першої фази руху - замаху шлях, який виконує ракетка і передпліччя, у новачків, проходить у межах 30-55 см, у кваліфікованих гравців він дещо коротший 25-35 см (за рахунок майже «автоматичного» виконання і швидкості). Досліджено, що витрачений час на виконання замаху становив, у середньому 0,029с у новачків, тоді як у досвідчених спортсменів 0,020с. Така різниця у приведених показниках була обумовлена тим, що кваліфіковані гравці чітко виконували замах - за рахунок згинання руки у ліктьовому суглобі до гострого кута, а їх плече знаходилося у вільному, не напруженому стані, тоді як новачки помилково піднімали лікоть, що визивало напругу у плечовому поясі і водночас гальмувало рух передпліччя та знижувало швидкість руху.

У другій фазі руху, відбувається спів-удар м'яча з ракеткою, де гравець надає саме якість обертання – нижнє обертання. Час виконання такого ударного руху у всіх гравців, незалежно від кваліфікації, не перевищує 0,004с. Але швидкість польоту м'яча після рухового удару, складала у

середньому 3,25 м/с у новачків та 8,77 м/с у досвідчених гравців. Така різниця у швидкості обумовлена тим, що кваліфіковані спортсмени виконують більш прискорений рух кисті та розгинання руки.

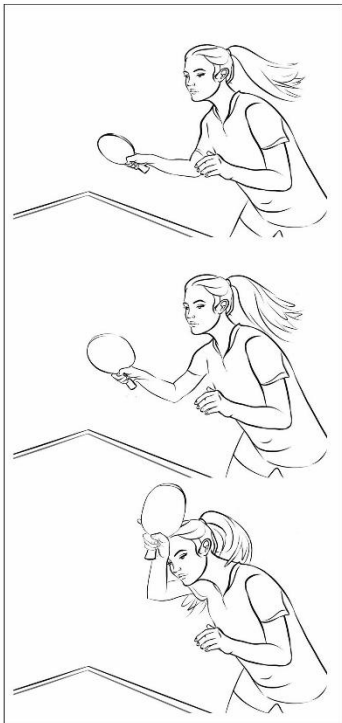
Третя фаза, тобто фаза закінчення руху та повернення у вихідне положення ракетки і тулуба, в головному відповідає за остаточну якість (у довжину) та направлення (за місцем призначення) польоту м'яча під час виконання удару. Техніка виконання на цьому етапі має свої правила: якщо закінчення руху ракетки оптимальне відносно замисленого направлення та довжини, тоді гравець раціонально використовує час наданий для виконання елемента і повернення у наступне вихідне положення. Якщо закінчення руху буде дещо скорочено, то таке обмеження може не додати м'ячу якості і довжини польоту і це є ризиком, що м'яч «піде» до сітки або не буде мати достатньої ударної хвилі.

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:

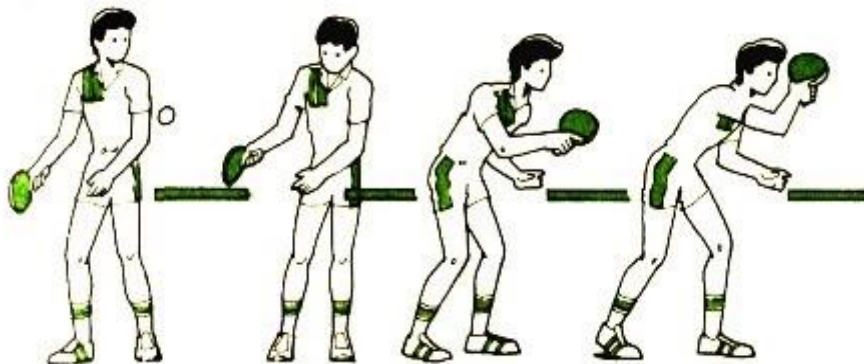
- під час замаху не піднімати руку вище плеча;
- не обмежувати рух руки у прикінцевій фазі технічного прийому;
- рух руки виконується плавно але з прискоренням;
- удар по м'ячу треба наносити у верхній точці відскоку від столу та перед собою (перед корпусом), не пропускаючи його назад за себе;



- 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.

Накат справа.

Накат справа - це атакуючий удар (форхенд) удар долонною стороною



ракетки.

За матеріалами багатьох досліджень у змаганнях європейського та світового рівня з настільного тенісу виявлено, що сучасний настільний теніс, це активна, переважно атакуюча і контратакуюча універсальна гра з широким застосуванням швидких, потужних, точних і варіативних ударів, більшість з яких виконується правою (долонною) стороною ракетки. Гравець, який користується переважно такими ударами, має кваліфікуватися, як гравець - «форхенд», тобто він у найкритичніший момент гри, майже автоматично і без вагань, застосує саме удар справа. У середньому, учасник особистого або командного турнірів, протягом ігрового дня, проводить розіграш у 25 партіях, що дорівнює 86 хвилинам чистого ігрового часу і за цей період виконується близько 2718-11314 рухів рукою де близько 75% відноситься до ударів справа.

У настільному тенісі одним з найперших і найбільш доступним, атакуючим ударом є накат справа. Накат справа це базова складова частина для таких складних технічних ударів, як «топ-спін», «хіт-спін», «підставка», «скидка» та інших елементів гри, що постійно застосовують досвідчені спортсмени. Тому, у програмі навчання студентів-початківців, на першому місці стоїть освоєння саме цього технічного прийому, без якого неможливе ведення активної боротьби.

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

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

Після виконання удару накат справа, 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.

При виконанні технічного елементу «накат справа» ударний рух складається так само з трьох фаз:

1 - замах;

2 - удар;

3 - закінчення руху і відведення ракетки, руки і тулуба у вихідне положення.

Замах – це найбільш варіативна фаза, головним завданням якої є збільшення відстані руху ракетки вперед та підготовка м'язів до більш потужних робочих зусиль. На цьому етапі ракетка відводиться з вихідної позиції в сторону – вправо - униз до краю столу в очікуванні того моменту, коли м'яч наближається до гравця, потім передпліччя, починаючи з повороту кисті рухається назустріч м'ячу і продовжує рух уперед – угору тобто надає елементу значну амплітуду і визначає траєкторію польоту м'яча.

Особливе значення при виконанні замаху мають такі специфічні особливості, як:

- нахил ракетки (закритий, відкритий, нейтральний);
- розташування ніг (ліва нога знаходиться попереду правої ноги та ноги зігнуті у колінних суглобах більше ніж при виконанні інших ударів).

Ударний рух – це досягнення максимальної швидкості руху ракетки і керування енергетикою удару, який починається від точки, де ракетка набуває відповідний нахил до виконання бокового - верхнього обертання і рухається вперед - угору за напрямком м'яча. На цьому етапі ракетка за допомогою кистьового повороту надає специфічні риси удару - обертання, а також швидкість, потужність, напрям, силу. Точка торкання м'яча є найголовнішою фазою при виконанні удару, а замах і завершення удару є допоміжними діями для успішного виконання технічного елементу.

Завершення удару зберігає швидкість руху, передпліччя підіймається майже до голови, поворот кисті остаточно задає напрям польоту м'яча, нахил ракетки набуває «закритий» стан у кінцевому виконанні руху і повернення ракетки до вихідного положення здійснюється у зворотному напрямку по тій самій траєкторії в сторону – вправо - униз (за інерцією), де нахил ракетки знову має бути «відкритим» або «нейтральним» в очікуванні наступного м'яча.

З метою аналізу ігрового руху необхідно враховувати наступні особливості при виконанні даного технічного елемента:

- 1 - параметри обертання м'яча, що наближається до гравця;
- 2 - швидкість та напрям польоту цього м'яча;
- 3 - підготовчі дії гравця до виконання елемента - його вихідне положення на початку рухової діяльності.

Під першою особливістю мається на увазі, що обертання м'яча значно впливає на спосіб виконання удару:

- якщо надходить до гравця м'яч з нижнім обертанням, тоді він повинен обрати нахил ракетки «відкритим» і правостороння стійка при застосуванні цього прийому є більш низькою відносно рівня столу;
- якщо м'яч має бокове обертання то відповідно нахил ракетки обирається більше «закритий», що надає можливість зменшити амплітуду удару але більше «притиснути» м'яч до столу;
- якщо м'яч, що наближається до гравця, не має обертання, ракетка повинна бути у «нейтральному» положенні.

Головним завданням усіх цих дій є спроможність гравця підняти м'яч на певну висоту і надати йому траєкторію польоту, загальне направлення, швидкість, силу.

Друга особливість підготовки до удару, це вміння гравця прогнозувати, передбачати і розраховувати заздалегідь, в якому напрямку, з яким обертанням і з якою швидкістю наближається до нього м'яч та швидко приготуватися до відповідних дій.

Третя особливість характеризується тим, що на виконання елемента мають бути також задіяні важливі чинники руху: робота ніг – оптимальний підхід до м'яча; робота тулуба та плеча - відведення передпліччя у сторону - униз-вправо та початок руху з кисті.

Найбільш типовими помилками при виконанні накату справа є:

- не згинання руки у ліктьовому суглобі (спроба здійснити удар з прямої руки);

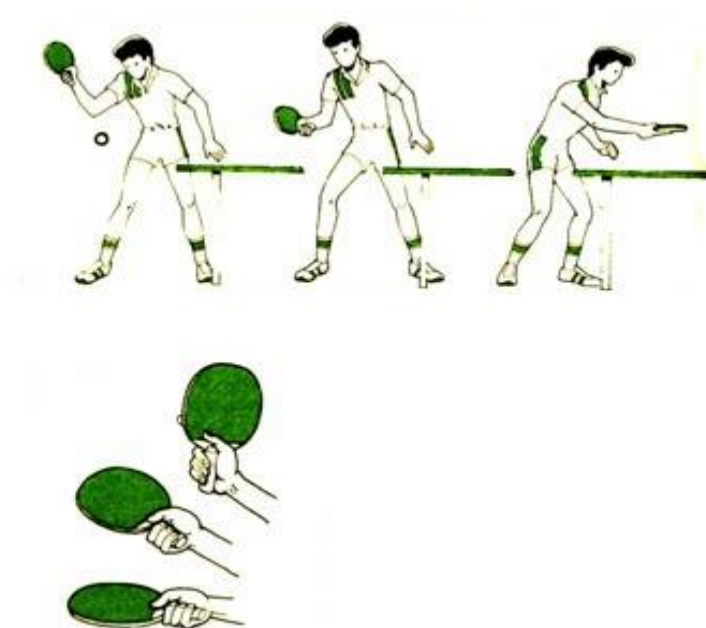
- високо піднятий лікоть, що заважає залучити до удару тулуб;
- занадто великий замах або навпаки – недостатній (занадто великий замах збільшує довжину руху, що автоматично збільшує час на повернення руки у вихідне положення, а недостатній замах перешкоджає виконанню оптимального прискорення кисті для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

Покращення техніки виконання прийому накат справа, має вплив на значне збільшення темпу гри та кількість свідомого застосування студентами цього елемента у грі на рахунок, що надає яскравість, ефективність і досягнення більш успішного результату у ігрових комбінаціях.

Біомеханічний аналіз ударного руху під час виконання технічного прийому накат справа виявив, що при високій варіативності техніки і деяких її компонентів, у кожного гравця у настільний теніс, який володіє усталеною технікою, в стандартних ігрових умовах спостерігається стійкість структури співвідношення ударної швидкості руху ракетки, кисті, передпліччя. При цьому, між ланками ударного кінематичного ланцюга у кожного гравця є свій особливий визначений взаємозв'язок. Так, відношення швидкості між частинами фазового складу технічного прийому в момент удару у досвідчених гравців має більш чітку відповідну залежність, ніж у новачків. Така стійкість структури співвідношення швидкості рухових дій може свідчити про закріплення навички.

Навчання технічному прийому накат справа повинно бути спрямовано на оптимізацію ударної взаємодії кінематичного ланцюга «тенісист-ракетка», в результаті якого, м'яч згідно з тактичною задумкою, набуває відповідне спрямування, швидкість і обертання.

Підрізка справа.



Технічний удар «підрізка справа» є найбільш складним та довготривалим (за обсягом витрачених практичних годин) 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.

Початок виконання підрізки справа розпочинається з прийняття вихідного положення тобто з класичної правосторонньої стійки. Корпус гравця, на пів повороту розвернутий праворуч та має трішки нахил уперед. Праве плече відведено для здійснення замаху. Вага тулуба знаходиться на більшій частині стопи (окрім п'яток), але при виконанні удару повністю переходить на «носки» (більша частина ваги тулуба переноситься на ліву ногу).

При виконанні першої фази удару – замаху, рука зігнута у ліктьовому суглобі і передпліччя піднімається на висоту правого плеча, ракетка займає вертикальне положення відносно площини столу, а «носик» ракетки

направлений угору або у сторону праворуч. Передпліччя у такому положенні відіграє роль ударної ланки і надає попередню довжину польоту м'яча.

У другій фазі удару – точки торкання ракетки з м'ячем, рука повільно (без напруження у ліктьовому суглобі) рухається уперед – униз попутно залучаючи до дії поворот кисті, яка повертається під м'ячем і тим самим завдається м'ячу якість нижнього обертання. При моменті залучення кистьової частини удару, рух з повільного переходить у прискорений темп, ракетка поступово переходить з вертикального до горизонтального положення.

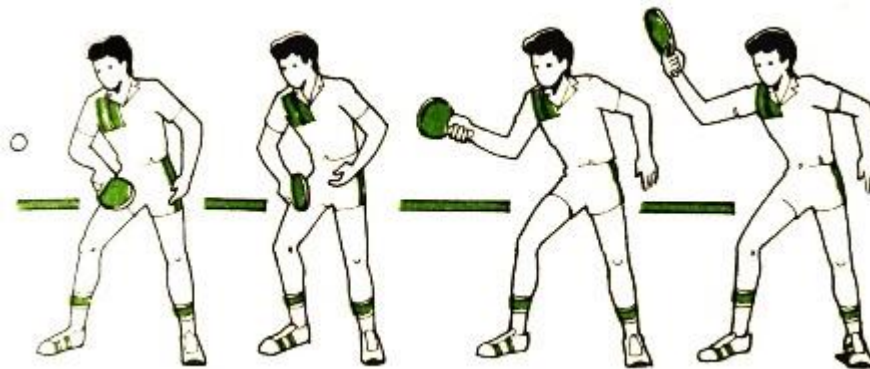
Якість нижнього обертання м'яча завдається точкою з'єднання ракетки з м'ячем:

- якщо ракетка встигає проходити шлях з верхньої до нижньої точки (по боковій і нижній частинах м'яча) то таке обертання буде мати максимальне обертання;
- якщо м'яч проходить на ракетці меншу відстань, тоді і обертання буде середнім;
- якщо місце торкання ракетки з м'ячем прийдеться тільки на край ракетки то таке обертання буде мати «номінацій не» значення.

Третя фаза руху – закінчення та відведення у вихідне положення ідентично з виконанням удару підрізки зліва. Фаза закінчення руху, в головному відповідає за надання остаточної довжини та направлення польоту м'яча.

Якщо закінчення руху ракетки оптимальне відносно замисленого направлення та довжини, тоді гравець раціонально використовує наданий час для виконання елемента та повернення у наступне вихідне положення.

Якщо закінчення руху буде дещо скорочено, то таке обмеження може або не додати довжину польоту та є ризик, що м'яч «піде» до сітки, або м'яч може подолати сітку і на стороні суперника опиниться у так званій «укороченій» зоні біля сітки.



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.

Накат зліва також умовно розподіляємо на три фази виконання:

- 1 - замах;
- 2 - удар;

З - закінчення удару та відведення руки у вихідне положення.

Замах починається від краю столу, ракетка знаходиться безпосередньо перед гравцем, з лівої сторони та на однаковій відстані між тулубом і столом, Рука зігнута на 95° , ліктьовий суглоб знаходиться у вільному не напруженому стані. Ракетка, в головному, має нейтральне положення, «носик» ракетки «дивиться» униз або вліво.

Під час наближення м'яча до гравця, його дії майже ідентичні діям, які виконуються при здійсненні накату справа, а саме:

- якщо м'яч, який надходить до гравця має нижнє обертання, тоді нахил ракетки стає «відкритим» і стійка має бути більш низькою відносно рівня столу;
- якщо м'яч, має бокове обертання то відповідно нахил ракетки обирається більше «закритий», що надає можливість зменшити амплітуду удару але більше «притиснути» м'яч до столу;
- якщо м'яч, що наближається до гравця, не має обертання, ракетка повинна бути у «нейтральному» положенні.

Головним завданням усіх цих дій є спроможність гравця підняти м'яч на певну висоту і надати йому траєкторію польоту, загальне направлення, швидкість, силу.

При здійсненні безпосередньо самого удару, ракетка повертається над м'ячем спочатку по боковій, а потім по верхній лінії, тим самим надає верхнє-бокове обертання.

При завершую чому етапі рука повністю розігнута у ліктьовому суглобі, має набрану відносно обставин висоту і «носик» ракетки закривається у напрямку сторони суперника.

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.

4.5. ПОДАЧІ



Техніка виконання подач суттєво відрізняється від техніки виконання ударів але багато має і спільних рис. Ці особливості виконання чітко зафіксовані у Правилах змагань з настільного тенісу окремим параграфом.

Правилами передбачено розпочинати подачу з підкидання м'яча з відкритої долоні вертикально угору, без підкручування і на висоту не менше 16 см.

Виконувати удар треба так, щоб м'яч спочатку торкнувся половини столу гравця який здійснює подачу та не торкаючись сітки прибув на половину столу гравця, який має прийняти цю подачу.

Виділяють такі специфічні риси подач:

- 1 - удар не є відповідним діям на м'яч, який надходить від суперника;
- 2 - при виконанні подач, гравець може направити м'яч на сторону суперника так як він вважає за потрібне і згідно його власного тактичного бачення гри;
- 3 - м'яч не має поступального руху та обертання на початковому етапі;
- 4 - дозволяється приймати будь-яку стійку перед здійсненням подачі аби тільки ракетка та м'яч на відкритій долоні, були чітко побачені сую та суперником;
- 5 - підкинутий м'яч повинен знаходитись у відповідному місці, яке характерне для даного способу подач.

Класифікація подач для студентів-початківців по мірі оволодіння технічними ударами протягом навчання:

- подача поштовхом зліва;
- подача поштовхом справа;
- подача з нижнім обертання м'яча зліва (підрізкою);
- подача з нижнім обертання м'яча справа (підрізкою);
- подача з верхнє – боковим обертанням м'яча - накатом справа;
- подача з верхнє – боковим обертанням м'яча - накатом зліва.

Подача – це технічний удар, з якого починаються перші кроки освоєння гри. Під час проведення навчального, тренувального або змагального процесу подача є найбільш застосованим елементом, досконале оволодіння яким, значно пришвидшує засвоєння інших технічних прийомів. Також подача дозволяє гравцю першим заволодіти ініціативою і контролювати ігрову ситуацію, що поліпшує стратегічне і тактичне мислення спортсмена.

Під поняттям подача, в настільному тенісі, мається на увазі, специфічний удар, який вільно здійснює гравець і м'яч спочатку торкається його половини столу, а потім перелітає на сторону суперника. Подача це єдиний, незалежний тип технічного удару.

У сучасному настільному тенісі, подача це найголовніший елемент гри, який безперечно дуже впливає на хід спортивного протистояння та набуває

спеціальне, індивідуальне значення у процесі підготовки спортсменів високого рівня. Під час однієї особистої зустрічі із 5-ти партій, гравець виконує приблизно 45-50 подач, а у грі із 7-ми партій близько 70-ти. Враховуючи те, що одне очко розігрується у 3-6 ударів, то можна константувати, що третина усіх ударів, які виконуються під час гри – подачі. І той спортсмен, який досконало володіє цим елементом, безсумнівно має чималі шанси на реалізацію усіх своїх ігрових комбінацій. Так наприклад, у грі чемпіона світу та Олімпійських ігор Ма Линя, гравця збірної команди Китаю, подача є однією з найпотужнішою і непередбаченою стороною його ігрового арсеналу. Майстерність виконання цього елемента, надає китайському спортсмену успішно розвивати свій унікальний власний стиль і значно збільшує шанси на застосування атакуючої дії, дозволяє швидко рухатись і постійно змінювати ігрові обставини та схеми ведення гри.

З метою удосконалення навчання технічним ударам гри та у зв'язку з новими тенденціями розвитку настільного тенісу, розпочинати ознайомлення студентів-початківців зі специфікою оволодіння технічними елементами, треба саме з вивчення подач, що дозволить досягти більшого відсотку утримання гри між новачками та сприяє багаторазовому повторенню ударів, які вивчаються у поточному періоді.

У робочій навчальній програмі для студентів відділення настільного тенісу заплановано освоєння таких видів подач як:

- подача поштовхом справа і зліва (без обертання);
- подача з нижнім обертанням справа і зліва;
- подача з верхнім обертанням справа і зліва (накатом).

Ознайомлення і швидке опанування технічним елементом, в першу чергу повинно здійснюватися з чіткого роз'яснення викладачем, основної структури руху усіх частин тіла: ігрова рука та її місце знаходження щодо відстані від столу, стан передпліччя та кисті, відповідне розташування тулуба і ніг та інші аспекти, які беруться до уваги і дозволяють успішно здійснити прийом.

Детальний опис кожної ланки ігрового ланцюга дозволить студенту мати чітке уявлення, для чого саме виконується одна із вивчених подач, які першочергові завдання вона вирішує та які можливі у подальшому розіграші мають бути наслідки від невдалого першого ходу гри.

Подача, як і усі технічні удари в настільному тенісі, складається в головному із трьох основних фаз:

- 1 – замах;
- 2 – удар;
- 3 - закінчення руху.

Замах – це первинна, варіативна, індивідуальна фаза дії, завданням якої є надати обертання м'ячу, орієнтовний напрям і довжину польоту.

Основні вимоги для успішного виконання першого етапу - замаху, це насамперед:

- правильне тримання ракетки;
- прийняття вихідного положення (правосторонню, лівосторонню або основну стійку);
- ракетка набуває відповідний обертання кут нахилу;
- підкидання м'яча з відкритої долоні і з розрахунком, що при зустрічі з площиною ракетки контакт відбудеться своєчасно і у відповідній точці торкання.

Другим етапом навчання стає ударний рух ракетки – це досягнення максимальної швидкості зап'ястя, передпліччя і керування енергетикою удару. Основні рекомендації до виконання другого етапу це максимально розслаблений рух кисті, зберігання належного кута ракетки для надання обертання м'ячу. Одночасно також зберігається потужність та сила у м'язах верхнього плечового поясу і робота ніг гармонійно поєднується з кожним рухом.

Третій етап це завершення руху, де спостерігається зниження швидкості, збереження орієнтації ракетки для контролю напрямку. Основні вимоги для третього етапу це слідкувати щоб рука не робила, за інерцією,

занадто довгий шлях або зайвих додаткових рухів, які не впливають на якість подачі. Центр ваги тулуба повинен зберігатися або послідовно набувати напрям вперед для передбачених після прийому подачі, подальших дій. В перспективі, після вдало здійсненої подачі, студент - початківець повинен



приготуватися до подальших активних дій, які дозволять заволодіти ініціативою у грі і нав'язати супернику свою тактику.



Методика навчання технічного елементу - подачі повинна бути спрямована на оптимізацію ударної взаємодії кінематичного ланцюга «тенісист-ракетка», в результаті якого м'яч згідно з тактичною задумкою, набуває відповідне спрямування, швидкість і обертання. Постійне вдосконалення технічного прийому та доцільне його використання

забезпечує надійну гру на сторону суперника. Одночасно з цим, подача надає можливість контролювати ігрову ситуацію, розвиває вміння прогнозувати дії суперника, що надає непогані шанси на перемогу.

Подачі поштовхом зліва та справа без обертанням м'яча.

Такі подачі, здійснюються з прийняття відповідних стійок. Якщо це подача поштовхом зліва, то з лівобічної стійки, якщо поштовхом справа, то з правобічної стійки. Удар виконується практично без замаху і ракетка починає рух уперед, паралельно столу, не залучаючи при цьому рух кисті. Тобто м'яч не набуває будь-якого обертання, варіативність простежують тільки за дальністю і спрямованістю польоту м'яча.



Подача зліва з нижнім обертанням м'яча:

- 1 - гравець розташовується біля столу у лівосторонній стійці, підкидає м'яч перед тулубом та ракеткою, (згідно Правил не менше 16см);
- 2 - ракетка розташована біля лівого плеча, «носик» ракетки піднятий угору або вліво;
- 3 - корпус гравця має нахил уперед, удар по м'ячу виконується перед корпусом. Ракетка рухається вперед змінюючи положення з вертикального до горизонтального і завдає нижнє обертання торкаючись м'яча по боковій і нижній частинах лінії;

4 - 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 вкладена до кисті.

Подача справа з нижнім обертанням м'яча:

1 - гравець розташовується біля столу у правосторонній стійці, підкидає м'яч перед ракеткою та тулубом з правої сторони, (згідно Правил не менше 16см);

2 - ракетка розташована біля правого плеча, «носик» ракетки піднятий угору або вправо;

3 - 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;

4 - 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 вкладена до кисті.

Подачі справа та зліва з верхнім обертанням м'яча (накатом справа та зліва):

1 - гравець розташовується біля столу у відповідній стійці, підкидає м'яч перед ракеткою (згідно Правил не менше 16см);

2 - ракетка розташовується, при подачі накатом зліва з лівої сторони тулуба і знаходиться на висоті грудей, при подачі накатом справа ракетка розташована з правої сторони тулуба на висоті передпліччя.

3 - корпус гравця має нахил уперед, удар по м'ячу, при виконанні подачі накатом зліва, виконується перед корпусом. При виконанні подачі справа накатом, ракетка знаходиться збоку, але трошки ближче до столу ніж «лінія плечей» та розташування лівої ноги. Ракетка рухається уперед і завдає верхнє обертання торкаючись м'яча по боковій і верхній частинах лінії;

4 - рука під час виконання подачі справа або зліва з верхнім обертанням м'яча, у завершальному етапі, повністю розгинається уперед-горизонтально до столу.

Подачі поштовхом, підрізками, накатами мають поступальний рух при якому всі точки тіла або системи матеріальних точок переміщуються паралельно траєкторії і відносяться за класифікацією подач до подач - поступального характеру.

На базі засвоєних технічних ударів справа і зліва, з різними якостями обертання м'яча, з засвоєними видами пересування під час гри, з засвоєними вихідними, відповідних удару, вихідними положеннями (стійки), студентам надаються більш складні завдання, які максимально наближені до ігрових ситуацій на рахунок та які розвивають тактичне мислення студентів - новачків.

5. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ УДАРІВ У КОМБІНАЦІЙНИХ ТАКТИЧНИХ СХЕМАХ

Базові комбінаційні тактичні схеми це:

- «малий трикутник» ударами підрізка зліва;
- «малий трикутник» ударами підрізка справа;
- «трикутник» ударами підрізка справа і зліва;
- «вісімка» підрізками справа і зліва.

Комбінаційна гра по «вісімці» підрізками справа і зліва дуже часто застосовується у тренувальному процесі, але головною умовою для участі у розігравші цієї комбінації, повинно бути вільне, успішне оволодіння учасниками навчального процесу, технічними ударами (підрізками), переміщеннями, подачами.

У сучасному настільному тенісі гравець віртуально володіє ракеткою, м'ячем, технічними ударами, пересуваннями. Виконання своєчасного технічного прийому з направленням м'яча у потрібну точку столу (враховуючи при цьому силу, швидкість та специфіку обертання), захват ініціативи у грі, домінування своїх тактичних дій у веденні двобою - головні показники кваліфікації гравця, його фізичного, розумового розвитку, стан психологічного і емоційного фону.

Багаторазове повторення і оптимальне виконання технічних ударів - головні завдання початкового етапу навчання. Для подальшого розвитку гравця у технічному, тактичному плані, застосовуються різні схеми комбінаційних ігор, які максимально наближені до ігрових обставин у грі на рахунок.

Виконання кожного завдання умовно ділитися на певні частини:

- перша частина - гра на стабільність, м'яч, що у процесі гри, найдовше тримається на поверхні столу. Таке завдання вводиться на початку виконання головного завдання - гра підрізкою справа або зліва (по діагоналі чи по прямим). Надається 1хв під час якої, студенти виконують підрізку справа (зліва) і бажано без помилок утримують гру на столі (в ідеалі 30-50 ударів

без помилок). Завдання надають студенту змогу здолати бар'єр незручності у специфічних рухах гри, змусять його щоразу переміщуватися, уважніше стежити за своїми діями під час виконання удару, розвивають відповідальність та дисциплінованість у рухах, діях та загалом поведінки під час гри;

- друга частина, полягає у застосуванні комбінаційної гри по «вісімці». Бажано, щоб обидва спаринг-партнера мали майже однаковий рівень опанування ударами, щоб м'яч найдовше тримався на столі. Можливо, обирати і інші варіанти у формуванні ігрових пар для тренування і навчання технічних ударів підрізкою справа і зліва:

а) більш досконалого гравця, залучити до гри зі студентом, якому освоєння технічного удару ніяк не вдається (мотивацією для сильнішого гравця буде апробація своїх можливостей та вмій у навчанні технічних ударів інших студентів, освоєння певних педагогічних навиків, підвищення відповідальності за іншого студента та інші важелі, а для студента, який погано виконує технічні удари, мотивацією буде гра спаринг – партнера, як приклад по досягненню певного рівня гри;

б) тренування у парі двох сильних, вправних гравців, які за час заняття, значно підвищать свої технічні показники (надавати більш складні завдання та ігри на рахунок);

в) тренування у парі, двох студентів - новачків, які тільки навчилися відбивати м'яч, звернути їх увагу на оптимальне виконання подач з дотриманням напрямлення, вчасного виконання будь-якого технічного удару, щоб гра «затрималася» на столі якнайдовше;

- третя частина завдань надається для розвитку швидкості реакції і є максимально наближеною до ситуацій у грі на рахунок. Тобто після тренування технічних ударів у комбінаційній грі, можливо надати ігри на рахунок з цим завданням.

Послідовність виконання усіх частин, буде поступово полегшувати перехід від «простого» технічного удару до опанування будь-якого складного

і при цьому надає змогу студенту, поєднувати оптимальні і раціональні переміщення та вихідні положення у грі.

Для більш успішного виконання складних технічних ударів по напрямкам, рекомендується спочатку здійснити імітаційні вправи з дотриманням умов завдання. Виконання імітаційних рухів, треба починати з повторення самих елементів гри без м'яча:

- підрізки справа по діагоналі;
- підрізки справа по прямій;
- підрізки зліва по діагоналі;
- підрізки зліва по прямій;
- підрізки справа і зліва з двох точок (по діагоналі);
- підрізки справа і зліва з двох точок (по прямій).

Виконання імітації удару підрізка справа розпочинають з обраної, відповідної. правосторонньої стійки. Рука (з ракеткою) відведена вправо і зігнута у ліктьовому суглобі. «Носик» ракетки знаходиться на одному рівні з правим плечем і піднятий уверх (у нейтральному положенні). При здійсненні удару, вага тулубу переноситься з правої на ліву ногу, а по закінченні руху, положення ракетки фіксується у напрямку діагоналі столу (або по прямій) і «носик» ракетки направлений в білу лінію сітки;

Виконання імітації підрізки зліва починають з обраної, відповідної лівосторонньої стійки. Рука з ракеткою (у нейтральному положенні) знаходиться з лівої сторони тулуба або перед тулубом та зігнута у ліктьовому суглобі. «Носик» ракетки знаходиться на одному рівні з лівим плечем і при здійсненні імітації удару, вага тулубу переноситься з лівої на праву ногу. У кінцевій фазі руху направлення ракетки та удару фіксуються по діагоналі або по прямій.

При виконанні завдання – комбінаційної гри «вісімка» підрізками справа і зліва, важливо звернути увагу на способи переміщення. Більшість гравців використовують приставні кроки, як головний спосіб пересування. Оскільки ширина столу для настільного тенісу складає 152,5 см то для

студентів, які мають високий ріст можна запропонувати при виконанні завдання - двох кроковий спосіб переміщення. Такий спосіб розпочали застосовувати китайські гравці з середини 60-х років ХХ століття.

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

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

Переміщення під час виконання ударів підрізками справа і зліва у комбінаційній грі по «вісімці» (для двох варіантів), може здійснюватися приставними кроками (одно-двох-трьох кроками); випадками. Також можливі переміщення з чередуванням або змінами зон – ближня, середня, дальня (наприклад підрізка справа у ближній зоні, підрізка зліва у дальній зоні та зворотно).

Існує два варіанти виконання комбінаційної гри «вісімки» підрізками справа і зліва, але початок виконання цього завдання однаковий для обох варіантів. На початку гри, партнери повинні з'ясувати хто з них буде грати тільки по діагоналі (справа-направо та зліва – наліво), а хто буде грати по прямим (справо – наліво, зліва – направо).

Обидва гравця приймають відповідне вихідне положення перед виконанням подачі та для прийому подачі:

- якщо гравець, який має завдання виконувати підрізку справа і зліва по прямим і готується здійснити подачу зліва, тоді його партнер має прийняти вихідне положення у правому куті столу (правобічну стійку) на своїй стороні; - якщо він готується подати подачу справа, тоді партнер має здійснити прийом подачі зліва і приймає відповідне таким обставинам вихідне положення (лівобічну стійку);

- якщо гравець, який виконує завдання грає тільки по діагоналям, тоді він подає подачу справа направо у правий кут столу спаринг - партнера, а партнер відповідно у тому куті очікує подачу на своїй стороні і приймає правостороннє вихідне положення (таке ж саме як і у гравця що подає).

Головною особливістю комбінаційної гри по «вісімці» підрізками є те, що гравець, який відбиває м'яч по діагоналі, має більше переваги у зручному виконанні удару (по діагоналям) але він також буде мати і дещо більшу частину у переміщеннях, а партнер, який грає по прямим лініям, буде мати більш клопоту у розверненні тулубу, ніг, плечей, щоб завдати певний напрямок ударам, але це компенсується меншою площиною у переміщеннях. (Під час тренування, розминки гравці дуже часто застосовують удари по діагоналям, бо так більш зручно і надійно, тому усі елементи гри по діагоналям виходять більш застосованими (уживаними) у грі на рахунок. А от застосовувати технічні удари по прямим це вже треба додати деякі зусилля але воно того варте, бо для суперника буде незвичайний, неочікуваний удар)

Підрізки зліва і справа це технічні удари, які більше застосовуються у проміжній грі або у захисному стилі гри. Головним завданням цих технічних ударів є не надати можливість супернику розпочати атаку.

Разом з удосконаленням технічних ударів підрізкою справа і зліва у комбінаційній грі по «вісімці», студент одночасно має нагоду удосконалити свій технічний арсенал гри, складними подачами з нижнім обертанням м'яча (підрізаними) справа і зліва. Початок гри, саме з подач з нижнім обертанням (підрізаними), буде позитивно впливати на розвиток і удосконалення технічних ударів підрізкою справа і зліва та допоможе збільшити тривалість розіграшу м'яча на столі.

Різні, за схемами і варіантами, комбінаційні ігри надаються для:

- поліпшення тактичного мислення гравця;
- покращення і комбінування способів переміщення у грі;
- вдосконалення технічних ударів;

- вдосконалення відповідних технічних ударам подач;
- вдосконалення гри під час нестандартних ситуацій, які виникають у розіграшу на рахунок.

Комбінаційні ігри дозволяють одночасно, обом учасникам, напрацьовувати власні рухи, пересування, подачі. Такі ігри, для більшої зацікавленості учасників, можна використовувати у грі на рахунок, що теж дозволить поліпшити не тільки технічний арсенал гравця, а і позитивно відгукнеться у психоемоційному настрої спортсмена.

Належне, якісне виконання комбінаційної гри буде залежати від багатьох факторів але головним є спільна робота, увага, дисциплінованість і відповідальність обох спаринг-партнерів. Постійний рух, переміщення, виконання ударів, подач усе це є основою комбінаційної гри по «вісімці» і якщо до однієї деталі, з цього ігрового ланцюга, поставитися не уважно, тоді процес навчання гальмується у обох гравців і витрачений час буде змарнованим.

«Малий трикутник» ударами накат зліва.

По способу ведення гри, гравців у настільний теніс, можна поділити на дві категорії:

- односторонні;
- двосторонні.

До першої групи входять гравці, які частіше використовують удари однією стороною ракетки (або справа, або зліва). До другої групи належать гравці, які використовують удари з двох сторін і не надають пріоритету одному удару. За показниками багатьох досліджень, все ж таки перевагу мають гравці, які досконало володіють одним ударом (це звісно удари справа - правою – долонною стороною ракетки), а удари зліва використовують, як підготовчі до атаки. Лише незначна половина гравців, добре володіють і використовують удари справа і зліва. Гра по комбінаційній схемі «малому трикутнику» накатами зліва, надає гравцю більше впевненості у своїх ударах під час розіграшу м'яча, особливо перших ударів після подачі.

Також комбінаційна гра посприяє поліпшенню прийому подач та виконання подач накатом зліва. До речі, такі подачі використовують дуже часто у сучасному настільному тенісі але їх потрібно ретельно відпрацьовувати, щоб мати можливість подавати коротку під сітку і максимально довгу, несподівану, на край столу.

Накат зліва це атакуючий удар але потужність його значно менша ніж потужність удару наката справа. Така відмінність пояснюється дуже просто, природніми даними людини, адже за звичай, буває розвинена та має більшу силу саме права рука, якою людина робить більшість справ. Така ситуація зустрічається у багатьох спортсменів з інших видів спорту, наприклад гирьового спорту, армреслінгу. Але технічний удар накат зліва, перевершує інші технічні удари у точності і щільності виконання удару за направленням. Хльосткий, ціле направлений удар накатом зліва може «вибити із колії» будь-якого гравця і будь-якого рівня. Також, накатом зліва дуже зручно приймати складні, з будь-яким обертанням м'яча, подачі. Якщо добре удосконалити такий прийом подач, то можна знівелювати усі тактичні плани суперника щодо атакуючих дій після подачі та змусити його подавати подачі на праву сторону, а це теж буде дуже небезпечно для нього. Така специфіка наката зліва, пояснюється тим, що удар здійснюється практично перед тулубом тобто гравець має над ударом більше контролю.

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 кваліфікації 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 лівосторонньої стійки, однак можливо прийняти і нейтральне вихідне положення. А у сучасному настільному тенісі, гравці високого класу, все більше обирають правосторонню стійку при виконанні накату зліва, удару зліва, підставки зліва. Така обрана позиція, надає економію часу на розвертання та переміщення, щоб потужно завершувати удари саме правою стороною ракетки. Але при навчанні студентів, технічному удару накату зліва, викладачі все ж таки пропонують класичну лівосторонню стійку, яка більше підходить у період навчання і освоєння цього елемента.

Накат зліва також умовно розподіляємо на три фази виконання:

- замах;
- удар;
- закінчення удару та відведення руки, тулубу та ніг у вихідне положення.

Замах починається від краю столу, ракетка знаходиться безпосередньо перед гравцем, по середині тулубу або з лівої сторони. Рука зігнута на 95° у ліктьовому суглобі знаходиться у вільному не напруженому стані на однаковій відстані між гравцем та столом. Ракетка, в головному, має нейтральне положення, «носик» ракетки «дивиться» униз або вліво.

Під час наближення м'яча до гравця, його дії майже ідентичні діям, які виконуються при здійсненні накату справа, а саме:

- якщо м'яч, який надходить до гравця має нижнє обертання, тоді нахил ракетки стає «відкритим» і стійка має бути більш низькою відносно рівня столу;
- якщо м'яч, має бокове обертання то відповідно нахил ракетки обирається більше «закритий», що надає можливість зменшити амплітуду удару але більше «притиснути» м'яч до столу;
- якщо м'яч, що наближається до гравця, не має обертання, ракетка повинна бути у «нейтральному» положенні.

Головним завданням усіх цих дій є спроможність гравця підняти м'яч на певну висоту і надати йому обертання та траєкторію польоту, загальне направлення, швидкість, силу.

При здійсненні безпосередньо самого удару, ракетка повертається над м'ячем спочатку по боковій, а потім по верхній лінії, тим самим надає верхнє - бокове обертання.

При завершую чому етапі, рука повністю розігнута у ліктьовому суглобі, має набрану відносно обставин висоту, «носик» ракетки закривається у напрямку сторони суперника, ракетка «зависає» над столом приймаючи горизонтальне положення.

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.

Для вдосконалення техніки виконання ударів накатами зліва, у комбінаційній грі по «малому лівосторонньому трикутнику» (гра по діагоналі і по півдіагоналі), на початку, треба досконало оволодіти самим технічним ударом. Запам'ятати та усвідомити усі етапи проходження ракетки і повороти кисті, допоможе багаторазове повторення цього елемента у імітаційних вправах, у грі по напрямкам (на кількість ударів), у правильному виконанні подачі накатам зліва. Проходження усіх етапів є підґрунтям до успішного виконання завдання.

Гра по «малому лівосторонньому трикутнику» накатами зліва має декілька варіацій, як і інші комбінаційні схеми:

1 - двоє гравців розміщуються у лівій частині столу та приймають лівосторонню стійку (один готується виконати подачу накатою зліва, а інший готується приймати подачу ударом накатою зліва);

2 - після введення подачі (накатою зліва по діагоналі), той хто подавав залишається у лівому куті столу і чекає на другий м'яч, інший здійснює прийом подачі накатою зліва (по діагоналі) і по завершенні удару переміщується у центр столу, очікуючи наступний м'яч. Переміщення краще робити «коротким» приставним кроком адже відстань від лівого кута столу у центр незначна;

3 – той, хто подавав і знаходився у лівій частині столу, відбиває наступний м'яч накатою зліва, але вже по півдіагоналі; гравець, який власне і виконує завдання, очікує м'яч у середині столу і відбиває його накатою зліва теж по півдіагоналі. Таким чином, якщо провести умовно усі лінії польоту м'яча, то можна уявити «лівосторонній трикутник», де гра здійснюється по діагоналі і півдіагоналі;

Виконує завдання той гравець, хто робить пересування з лівого кута у центр. Ця робота переважно направлена на удосконалення роботи ніг адже кожен удар починається саме з оптимальним «виходом» на м'яч для більш комфортного виконання технічного удару. Але і інший гравець теж має особливе завдання це досконале відпрацювання направлення свого технічного удару у відповідну точку столу. Таке вміння керувати, дуже згодиться у грі на рахунок і надає більшої впевненості у ігрових діях;

4 - схема розіграшу м'яча, така ж сама, як і у першому варіанті, але партнери міняються завданням і той хто здійснював пересування, тепер грає з одного кута столу (лівого) по двом направленням (діагональ і півдіагональ);

5 - схема повністю відповідна схемі №1, але перший удар іде не по діагоналі, а по півдіагоналі тобто гравець, який безпосередньо виконує завдання,

розпочинає свою гру з центру столу (другий удар вже відповідно буде із лівого кута);

б - так само, як і у схемі - 3, але партнери міняються завданням і той хто грав з одного кута має здійснювати пересування починаючи з центру столу.

У комбінаційних іграх є дуже багато позитивних моментів для гравців:

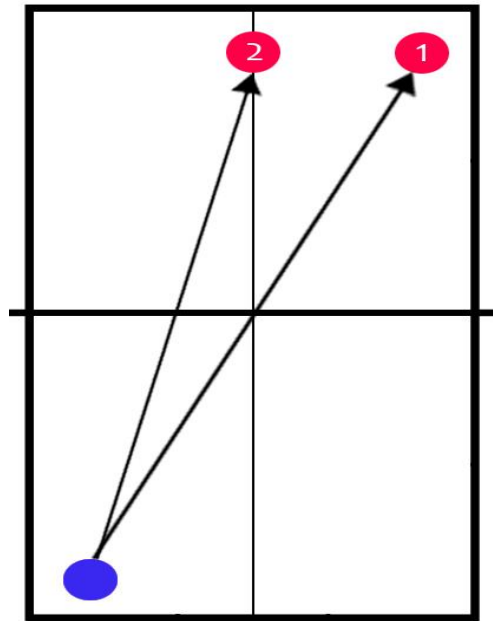
- закріплення технічного удару і доведення руху майже до автоматичного виконання;
- застосування усіх видів переміщення та їх корегування за короткий проміжок часу;
- належне виконання відповідних подач;
- застосування певного вихідного положення для оптимального здійснення удару;
- змога одночасно виконувати, кожен свої, задачі у грі тобто один з гравців більше відпрацьовує пересування з застосуванням технічного удару інший відпрацьовує до досконалості технічний удар та вміння направити м'яч за заданою схемою;
- розвиває тактичне мислення гравців, що буде у нагоді, у грі на рахунок.

«Малий трикутник» ударами накат зліва і підставка зліва.

«Трикутник» -це комбінаційна тактична гра, в якій один гравець грає з однієї точки своєї половини стола, а його партнер виконує пересування з двох точок своєї половини стола.

Для пересування у комбінаційній грі по «малому трикутнику» ударами накат справа та підставками справа, насамперед потрібно відпрацювати переміщення біля столу (рухи ніг).

Комбінаційна гра по «малому трикутнику» ударами накат зліва та підставками зліва дуже схожа на комбінаційну гру «поштовхом» зліва та справа, або накатами справа та зліва.



Розглянемо деякі моменти виконання комбінаційної гри по «малому трикутнику» накатами зліва та підставками зліва.

Головною особливістю виконання технічних ударів наката зліва та підставки зліва у комбінаційній грі по «малому трикутнику» є те, що це завдання направлене на:

- 1 - удосконалення цих технічних ударів;
- 2 - удосконалення подач накатою зліва;
- 3 - удосконалення вихідного положення лівосторонньої стійки;
- 4 - удосконалення переміщення приставними кроками.

Комбінаційна гра по «малому трикутнику» часто зустрічається у грі на рахунок, бо це дає можливість заплутати суперника та грати по черзі вліво-в центр, в центр-вліво, тим самим завдавати супернику постійні незручності та примушувати його постійно робити переміщення з одного кута столу до центру та навпаки.

Є ще і інша тактична схема, яка застосовується у грі на рахунок- це коли гравця загнали у один кут столу (як правило це лівий кут) і не дають використати атакуючі дії. Тобто, під час виконання завдання гравцю, який відповідає на удари з одного кута столу, буде у нагоді тренування по удосконаленню

ню одного удару (підставки зліва або накату зліва) по напрямкам (в центр – вліво), вміння використовувати такі ситуації на свою користь.

Вдосконалити техніку виконання ударів підставка зліва та накат зліва у комбінаційній грі по «малому трикутнику», можливо після:

- успішного навчання та опанування самих технічних ударів;
- з доцільним залученням різних способів пересування у комбінаційній грі;
- з опануванням і володінням відповідних подач (накатом зліва).

Виконання усіх комбінаційних ігор буде більш ефективніше, якщо обидва гравця будуть відповідальніше відноситися до завдання та здійснювати свої технічні удари по напрямкам. Для збільшення зацікавленості у виконанні завдання рекомендується застосовувати ігри на рахунок з відповідними навчанням вимогами.



«Малий трикутник» ударами накат справа.

Як вище написано гра по «малому трикутнику» вимагає відповідального ставлення до завдання. Технічний прийом настільного тенісу накат справа ми розглянули вище. Тепер ми розглянемо техніку виконання гри по «малому трикутнику» накатами справа.

«Малий трикутник» це вправа, в якій один гравець грає з одного кута столу іншому гравцю в кут(правий) та центр столу, почергово. При виконанні «малого трикутника» слід звернути увагу на такі моменти:

- один із партнерів виконує удар накат справа з правого кута (з однієї точки), другий – виконує удар накат справа з правого кута та з центру столу почергово;
- при виконанні «малого трикутника» необхідно слідкувати за переміщенням біля столу. Переміщення виконується приставним кроком з подальшим контролем постави ніг при цьому технічному елементі (ліва нога попереду);
- при виконанні «малого трикутника» гравець повинен виконати накат справа з правого кута, зробити приставний крок в ліву сторону до центру столу та виконати знову накат справа направляючи його у правий кут столу партнера, далі знову зробити приставний крок у зворотньому напрямку і виконати знову накат справа. Вправа виконується доти, поки не буде втрачений м'яч;
- стійка гравця, який грає з одного кута залишається не змінною, тобто як при грі накатом справа по діагоналі - нахил вперед, праве плече та лікоть справа;
- гравець, який грає з правого кута не стоїть на місці, а з перекатом з правої ноги на ліву, виконує переміщення одночасно здійснюючи контроль над ракеткою, над направленням м'яча в ту чи іншу точку;
- робота ніг у гравця, граючого з одного правого кута столу (права нога знаходиться майже на місці, а ліва нога при направленні м'яча робить крок вперед в сторону);
- «малий трикутник» можна розпочинати з будь-якої точки столу (окрім лівого кута столу), тобто з правого кута або з центра;
- при виконанні комбінаційної гри накатом справа, подача повинна виконуватись справа з верхнім обертанням (накатом справа).

Рекомендації, щодо вдосконалення комбінаційної гри по «малому трикутнику»: виконання переміщення приставним кроком в правобічній стійці 30 секунд x 2 серії з перервою 1 хвилина; виконання імітації удару накат

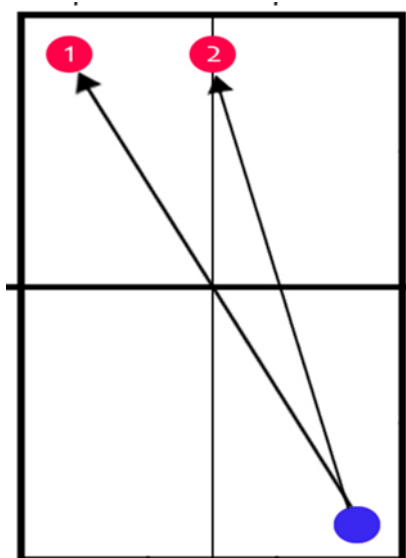
справа з переносом ваги з однієї ноги на іншу 20 рухів x 2 серії з перервою 30 секунд.

Вправа виконується на точність, на кількість влучень, за напрямом. Темп повільний. Кількість повторень і інтервали відпочинку не змінюються. Удар повинен бути точним, економним по витратах зусиль і швидкості. Не бажано використовувати максимальні швидкості та зусилля, тому, що це уповільнює необхідний контроль. Виконуючи завдання, необхідно слідкувати за помилками та виправляти їх.

«Малий трикутник» накатом справа і підставкою справа.

Комбінаційна гра по «малому трикутнику» накатами справа та підставкою справа має таку саму ціль, як і гра по «малому трикутнику» накатами зліва та підставкою зліва.

Переміщення по комбінаційній грі виконується приставним кроком з поверненням тулуба вправо. Вихідне положення при виконанні наката справа та підставки справа є правостороння стійка тенісиста.



При виконанні «малого трикутника» в правій стороні столу необхідно звернути увагу на :

- один із партнерів виконує удар накат справа тільки з правого кута (з однієї точки), а другий – виконує удар накат справа з правого кута та підставку справа з центру столу по чергово, або підставку справа з правого кута, а накат справа з центру столу;

- стійка гравця, який грає з одного кута залишається не змінною, тобто як при грі накатом справа по діагоналі - нахил вперед, праве плече та лікоть справа, а стійка гравця, який грає з двох точок, змінюється у центрі столу (тулуб гравця повинно бути більше розгорнуто вправо, ліва нога та ліве плече попереду);
- при виконанні комбінаційної гри накатом справа та підставкою справа подача повинна виконуватись справа з верхнім обертанням (накатом справа).

Рекомендації, щодо вдосконалення комбінаційної гри по «малому трикутнику» такі ж самі, як і для комбінаційної гри по «малому трикутнику»



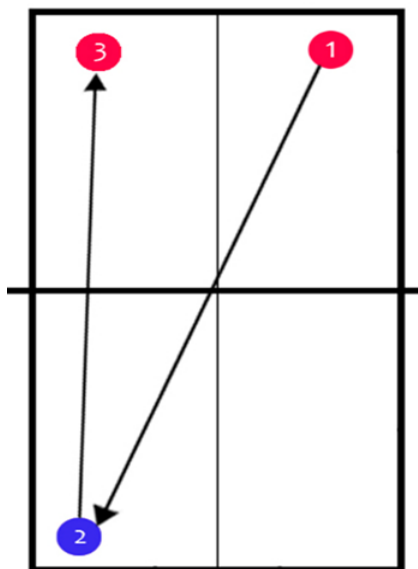
ударами накат справа.

«Трикутник» накатами справа і зліва.

При виконанні технічного елементу «накат справа» ударний рух складається з трьох фаз:

- 1-замах;
- 2-удар;
- 3-закінчення руху і відведення ракетки, руки і тулуба у вихідне положення.

При застосуванні накату справа у комбінаційній грі по «трикутнику», більшість студентів обирають його напрям по діагоналі, а накат зліва відповідно виконується по прямій. На спосіб виконання удару впливають: обрання відповідного нахилу ракетки «відкритого або нейтрального»; правостороння стійка при переміщеннях є більш низькою ніж у грі на місці. Головним завданням усіх цих дій є спроможність гравця підняти м'яч на певну висоту і



надати йому траєкторію польоту, загальне направлення, швидкість, силу.

Найбільш типовими помилками при виконанні накату справа під час гри у комбінаційній схемі по «трикутнику» є:

- спроба здійснити удар з прямої руки;
- занадто великий замах або навпаки – недостатній;
- удар, який виконується тільки рукою, без допомоги тулуба та ніг;
- у прикінцевій фазі нанесення удару, рух руки штучно гальмується, що не забезпечує відповідний напрямок і цільність удару.

Оптимальне виконання удару накат справа по діагоналі це половина успіху у збільшенні темпу гри та тривалий розіграш у ігрових комбінаціях по «трикутнику».

При застосуванні накату справа у комбінаційній грі по «трикутнику», більшість студентів обирають напрям по прямій, а накат справа відповідно

виконується по діагоналі. На спосіб виконання удару накату зліва впливає оптимальне обрання відповідного нахилу ракетки «відкритого або нейтрального»; зручна лівостороння стійка. Головним завданням усіх цих дій є спроможність гравця підняти м'яч на певну висоту і надати йому траєкторію польоту, загальне направлення, швидкість, силу.

Найбільш типовими помилками при виконанні накату зліва під час гри у комбінаційній схемі по «трикутнику» є:

- спроба здійснити удар тримаючи ракетку не перед тулубом з лівої сторони, а за межами лінії тулуба тобто ракетка знаходиться окремо у стороні ;
- гравець дуже близько розташовується біля столу, тим самим ракетка не має змоги опуститися униз для здійснення замаху;
- при здійсненні замаху ракетка «загортається» до тулуба. У такому разі, м'яч зустрінеється не з ракеткою, а з вказівним пальцем;
- удар, який виконується тільки рукою, без допомоги тулуба та роботи ніг не буде мати відповідний напрям польоту м'яча;
- у прикінцевій фазі нанесення удару, рух руки штучно гальмується і рука не набирає достатньої висоти, що в свою чергу не забезпечує цільність удару.

Поєднання двох ігрових елементів накату справа і зліва у одну ігрову лінію, утворює комбінаційну гру по «трикутнику, яка багато разів проводиться під час гри на рахунок.

У цій комбінації важливими напрямками є усі складові:

- уміння застосовувати накат справа по діагоналі, а накат зліва по прямій;
- уміння застосовувати накат зліва по діагоналі, а накат справа по прямій;
- уміння застосовувати накат справа по діагоналі і по прямій з правого кута столу;
- уміння застосовувати накат зліва по діагоналі і по прямій з лівого кута столу;
- уміння застосовувати відповідні накатам вихідні положення (стійки);

- уміння застосовувати відповідні обставинам способи (приставні кроки, випадки, стрибки) переміщення під час тривалої гри по «трикутнику» накатами справа і зліва.

У настільному тенісі технічний арсенал гравця практично не обмежений і він може постійно самооновлюватися, варіюватися та коригуватися 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 - технічних - 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. Цей процес виникає завдяки впорядкованому скороченню різних м'язів за допомогою і з керуванням нервових імпульсів, які в свою чергу, координуються центральною нервовою системою. Тому технологія підготовки у настільному тенісі зводиться до біомеханічного аналізу ситуацій, що зустрічаються у змагальних умовах, формуванню набору рухових уявлень і програм.

Схема гри по «лівосторонньому трикутнику» накатами справа і зліва має декілька варіантів виконання, які відповідають певному тактичному завданні. Головною метою гри, у комбінаційних схемах, є відпрацювання технічних ударів у незвичних, ігрових обставинах, надання удару відповідного напрямлення та відпрацювання переміщень з оптимальними вихідними положеннями.

Кожний з варіантів розпочинається з з'ясування хто саме з гравців буде виконувати комбінаційну гру «по трикутнику», а хто буде допомагати їй

реалізувати. Також, кожен розіграш м'яча розпочинається з подачі з верхнім обертанням (накатом зліва).

Варіант № 1: один гравець займає позицію у центрі лівого кута столу (у лівосторонній стійці) та завдає технічні удари тільки накатами зліва: один по діагоналі, а другий по півдіагоналі тобто один м'яч він направляє у лівий кут столу партнера, а другий м'яч направляє у центр столу. Другий гравець готується у лівосторонній стійці і «відповідає» технічними ударами: накатом зліва (з лівого кута) і накатом справа (з центру столу) тобто один м'яч по діагоналі, а другий удар по півдіагоналі. Для належного здійснення завдання гравець, що застосовує два різних технічних удари, має докласти більше зусиль у раціональних, відповідних пересуваннях зі змінами вихідних положень (стійок) з лівосторонньої стійки перейти у правосторонню та так само у зворотному русі;

Варіант № 2: схема розіграшу м'яча, така як і у першому варіанті, але партнери міняються завданням тобто той хто виконував технічні удари (накати зліва) по двом напрямам, тепер має здійснювати пересування з лівого кута до центру задіявши технічні удари накат справа і зліва;

Варіант №3: схема повністю відповідна варіанту - 1, але перший удар іде не по діагоналі, а по півдіагоналі тобто гравець, який безпосередньо виконує завдання, розпочинає свою гру з центру столу накатом справа (другий удар вже відповідно буде із лівого кута накатом зліва);

Варіант №4: схема та сама як і у варіанті - 3, але партнери міняються завданням.

У комбінаційних іграх є багато корисних, позитивних моментів для поліпшення гри і технічних ударів:

- закріплення виконання технічних ударів – накатів справа і зліва;
- застосування усіх видів переміщення та їх корегування по ходу завдання і за короткий проміжок часу;
- належне виконання відповідних подач (накатом справа і зліва);

- застосування вихідних положень (правостороннього і лівостороннього) для оптимального здійснення удару та своєчасна їх зміна;
- змога, одночасно виконувати кожен свої задачі у грі, тобто один з гравців більше відпрацьовує пересування з застосуванням «на ходу» технічних ударів (накат справа і зліва), інший відпрацьовує до досконалості технічний удар (накат зліва) та вміння направити м'яч за заданою схемою;
- розвиває тактичне мислення гравців, що з нагодиться у грі на рахунок, тощо.

Будь-які переміщення під час виконання комбінаційної гри, повинні дотримуватися головного принципу - принципу раціональності. Виконувати пересування треба у найкоротший відрізок часу – між ударами, а не в момент виконання технічного удару. 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.

Виконання усіх комбінаційних ігор буде більш ефективніше, якщо обидва гравця будуть відповідально відноситися до завдання та здійснювати свої технічні удари по напрямкам. Для збільшення зацікавленості у виконання завдання рекомендується застосовувати ігри на рахунок

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.

Технічні елементи - накати справа і зліва є атакуючими ударами, які часто використовуються у грі на рахунок. Технічні удари накат справа та зліва є основою для таких сучасних, з с упер обертанням технічних ударів, як топ-спін справа і зліва, хіт-спін справа і зліва та ще багатьох складних

варіацій технічних ударів. Враховуючи, що більша кількість гравців застосовують удари справа для успішного ведення двобію, тому дуже часто пропонуються такі завдання та схеми, як «малий лівосторонній трикутник» де залучаються додатково до технічного удару накату зліва, удар накат справа.

Комбінаційна гра по «вісімці» накатами справа і зліва.

По способу ведення ігрового двобію, гравців у настільний теніс, можна поділити на дві категорії: 1) односторонні та 2) двосторонні. До першої групи входять гравці, які частіше використовують удари однією стороною ракетки (справа, або зліва). До другої групи належать гравці, які використовують удари з двох сторін і не надають пріоритету одному удару. За показниками багатьох досліджень, все ж таки перевагу мають гравці, які досконало володіють одним ударом і це звісно удари справа (правою – долонною стороною ракетки), а удари зліва використовують, як підготовчі до атаки. Лише незначна половина гравців, добре володіють і однаково використовують за кількісним показником, удари справа і зліва.

У настільному тенісі, визначається стиль гравця по сукупності застосування у грі - способів, - форм, - засобів ведення гри.

Способи ведення гри це застосування тактичних комбінаційних схем, їх раціональне поєднання з технічними прийомами. Тактична комбінація це закінчене, послідовне поєднання декількох техніко – тактичних дій (двох-ходівка, трьох-ходівка), які застосовують з певною метою у конкретних ігрових ситуаціях.

Форми ведення гри це зовнішнє проявлення тактичних дій гравця.

Засоби гри це палітра освоєних до досконалості технічних ударів, прийомів, елементів, комбінаційних схем.

Для здобуття перемоги, гравець застосовує усі свої технічні та тактичні навички і можна умовно визначити його стиль гри:

- для гравців, які дотримуються наступаючого стилю гри і у більшості застосовують атакуючі технічні удари (накат, топ-спін, хіт-спін, завершують

чий удар) та для виконання ударів використовують ближню зону (від столу до гравця на відстані зігнутої руки з ракеткою) і середню зону (відстань 1 м - 2 м від столу) називають гравцями атакуючого стилю;

- для представників позиційного стилю, які застосовують, у більшості, технічні удари з нижнім обертанням м'яча (підрізка, зрізка), постійно змінюють зони пересування біля столу: зона №1 - ближня зона — від столу до гравця відстань зігнутої руки з ракеткою; зона № 2 – середня зона - відстань 1 м -2 м від столу; зона №3 – захисна зона - відстань 2-4 м від столу; зона №4 зона – дальня - 3-5 м від столу. Таких гравців, які протягом і розіграшу очка долають певні відстані називають гравцями захисного стилю; - гравці, які можуть себе проявити і у атаці, і у захисті, називають гравцями універсального (комбіную чого стилю). Вони мають можливість грати у будь-якій зоні столу та ігрової площадки. Використовують більше підставки (по напрямленням) та одиночні атакуючі удари, що надає перевагу і змінить ігрову ситуацію на свою користь.

У сьогоднішньому, сучасному тенісі, на спортивних аренах, на змаганнях різного рівня, можна з впевненістю сказати, домінують гравці атакуючого та контратакую чого стилів, їх значно більше ніж інших. Пояснення такого розподілу дуже просте адже сучасний настільний теніс з часом став силовою, активною грою (особливо у чоловіків) і пасивний чи захисний стилі поволі поступаються своїми позиціями.

Перш ніж розпочати комбінаційну гру по «вісімці» накатами справа та зліва за столом, потрібно зробити декілька спеціальних вправ, а саме імітація самих ударів за напрямленням, а потім залучити ще відповідні пересування, без залучення м'яча.

Імітація удару накат справа у виконанні комбінаційної гри по «вісімці» (по діагоналі або по прямій), розпочинають з обраної, відповідної. правосторонньої стійки. Рука (з ракеткою) відведена вправо і зігнута у ліктьовому суглобі. «Носик» ракетки знаходиться на рівні висоти столу. Особливу увагу треба надати нахилу ракетки на початковому етапі це

«нейтральне» або «відкрите» положення При здійсненні імітації удару, вага тулубу переноситься з правої на ліву ногу. У кінці руху ракетка набуває нахил «закритого» положення і закінчення руху фіксується направлення удару по діагоналі або по прямій;

Імітація удару накат зліва у виконанні комбінаційної гри по «вісімці» (по діагоналі або по прямій), починають з обраної, відповідної лівосторонньої стійки. Рука зігнута у ліктьовому суглобі, ракетка знаходиться по середині або з лівої сторони тулуба. «Носик» ракетки знаходиться на одному рівні висоти столу і нахил ракетки має «нейтральне» або «відкрите» положення. При здійсненні імітації удару вага тулубу переноситься з лівої на праву ногу, рука повністю розігнута і ракетка на відповідній висоті, набуває стан «закритого» положення. Закінчення руху фіксується за направленням удару по діагоналі або по прямій.

Послідовність виконання комбінаційної гри «по вісімці» накатами справа і зліва відбувається наступним чином:

- 1 - на початку розіграшу м'яча, треба визначити, хто із партнерів буде грати тільки по прямій, а хто тільки по діагоналі;
- 2 - далі, гравці приймають вихідне положення (правосторонню або лівосторонню); один з гравців виконує подачу з верхнім обертанням – накатам справа або зліва за своїм (згідно завданню) направленням і не втрачаючи час здійснює переміщення у інший кут столу відповідного завданню;
- 3 - той гравець, який приймає подачу, повинен виконати у відповідь накат справа або зліва тільки за направленням, який він відпрацьовує у завданні (або по діагоналі, або по прямій);
- 4 - суворо дотримуючись свого завдання - направляти м'ячі по діагоналі або по прямій, можливо вдосконалення технічних ударів одразу обох спаринг - партнерів;

5 - переміщення, обом гравцям, краще робити приставними кроками (двох-трьох крокові), але в залежності від ігрових обставин, можливо використовувати випадки, перехресні кроки, стрибки.

Завдання виконується по черзі: спочатку один гравець виконує завдання тільки по діагоналі (5-10 хвилин), а другий стільки же часу по прямим, а потім обмін завданнями і з таким же часом на відпрацювання елементів. Тому, у завданні – грі по «вісімці», одночасно навчаються та тренуються обидва партнери і часу для перепочинку немає. В зв'язку з цими обставинами, у гравців швидко виникає почуття втомленості, концентрація уваги зменшується, що незмінно відобразиться на якості виконання ударів та переміщеннях. Для підняття ігрового тону, рекомендується зіграти декілька партій на рахунок, де завданням для кожного гравця, буде гра тільки по діагоналі або тільки по прямим.

Головним психологічним фактором завдання є усвідомлення гравцями, що гра по «вісімці» значно поліпшить їх ігровий потенціал, допоможе у грі на рахунок, під час змагань, направити м'яч у ту сторону, де суперник зовсім не очікує і тим самим забезпечить успішність самої гри та пришвидшить перемогу у поєдинку.

6. СПЕЦІАЛЬНА ТА ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка – це процес, який спрямований на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини.

Засобами фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають та розвивають рухові якості людини. Фізичні вправи це рух або дія, які використовують з метою розвитку фізичних якостей, внутрішніх органів і систем рухових навиків. Це засіб фізичного самовдосконалення, що перетворює у людини його біологічні, інтелектуальні, емоціональні та соціальні можливості. Фізичні вправи розглядають, як сукупність (комплекс) рухових дій, що спрямовані на вирішення будь-якого рухового завдання. Рухові дії, під час проведення практичних занять з фізичного виховання, можуть бути об'єднані необхідністю досягнення (поліпшення, удосконалення) показників сили, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості тощо. За допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання, можна у певному діапазоні змінювати функціональний стан організму. Доведено, що під час систематичних занять, у організмі, відділах та органах тіла, будуть відбуватися певні адаптаційні зміни під впливом фізичних навантажень, а саме: - поліпшення самопочуття; покращення настрою, позитивний вплив на всі системи організму, збільшення сили м'язів, під впливом навантаження удосконалюється кровопостачання, відкриваються резервні капіляри, нарощується обсяг м'язів, посилюється трофічний апарат м'язів (трофічний від грецького –«їжа»), сукупність організмів, що займають певне положення у загальному ланцюгу живлення), зростає поверхня прикріплення м'язів до кісток (скорочується м'язова частина і подовжується зв'язкова), збільшення кісткової маси, серцево-судинна система зміцнюється та посилюється систолічний об'єм крові від 50-70 мл до 90-110 мл у спокої і до 150-200мл при великих навантаженнях; зменшується частота серцевого скорочення, збільшуючи час відпочинку для серця (діастола) під час якого, серце отримує

збагачену киснем артеріальну кров (від 72-84 до 60-50 ударів за хвилину), зростає обсяг циркулюючої крові (від 1-1,5 до 5-6 літрів), багатократно збільшується кількість працюючих капілярів, збільшується обсяг обміну речовин з використанням кисню, позитивний вплив на дихальну систему – зростає кількість альвеол у легенях на 15-20%, удосконалюється дихальний апарат - збільшуються резерви дихального апарату – життєвий об'єм легень прибуває до 7-8 літрів, частота дихання стає більш економною за рахунок вентиляції легень, нарощується амплітуда руху діафрагми (від латинського - перегородка; непарний м'яз, який розділяє грудну та черевну порожнини та яка розширює легені), що в свою чергу благотійно впливає на внутрішні органи і є додатковим (допоміжним) органом кровообігу органів травлення, благотійно впливає на роботу мозку та ще багато позитивних впливів, які як ланцюжок передаються та перетікають у певні форми стійкості організму до інфекційних захворювань. Фізичний розвиток – процес зміни форми і функції (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя або сукупність ознак, що характеризують фізичний стан організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (показники росту, ваги, окружності тіла, спірометрія (спіро – дихання, метрія – вимір) – метод, що дозволяє оцінити об'єми повітря, яка людини вдихає та видихає, а також швидкість його проходження по дихальним шляхам у режимі покою та динаміці; динамометрія – метод вимірювання сили скорочення різних м'язових груп це суто спеціальне (антропометричне) тлумачення фізичного розвитку. Фізичний розвиток характеризується перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму, в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні працездатності. Зовнішніми показниками фізичного розвитку є зміни просторових параметрів і маси тіла. Залежно від умов і факторів, що впливають на фізичний розвиток, він може бути всебічним і гармонійним або обмеженим і дисгармонійним.

Загальна фізична підготовка це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний розвиток. Така підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей людини та її загальної працездатності. Вона є основою (базою) для спеціальної підготовки, досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту. Фізичні вправи - біг, плавання, спортивні і рухливі ігри, лижний спорт, велосипедна їзда, вправи з обтяженнями та інші сумісно з оздоровчими силами природи (сонце, свіже повітря, водні процедури) та гігієнічні фактори це покращення загально-фізичної підготовки, яке неодмінно пов'язано з певними досягненнями у фізичному вдосконаленні, високого рівня стану здоров'я, всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних спортивній, військовій, професійній та інших видів діяльності.

У річному циклі тренування тенісистів використовуються засоби і загальної і спеціальної фізичної підготовки. Доцільне, оптимальне та своєчасне застосування засобів загальної фізичної підготовки у поєднанні з вправами спеціальної спрямованості, є так званою "фундаментальною основою" для досягнення певних результатів у грі.

6.1 ЗАСОБИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Настільний теніс, як вид спорту характеризується такими особливостями:

- 1 - комплексним виявом фізичних якостей;
- 2 - зміною інтенсивності зусиль;
- 3 - вольовим характером дій в умовах спортивного двоєборства;
- 4 - тривалістю ігрових фаз;
- 5 - залежністю ігрових дій від ситуації.

Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки є головною частиною у підготовці гравців будь-якого рівня, починаючи з новачків і закінчуючи майстрами спорту.

Загально розвиваючи вправи.

Вправи для рук і плечового поясу:

- одночасні і почергові рухи в плечових, ліктювих суглобах (згинання і розгинання, приведення і відведення, повороти, махові та кругові рухи);
- різноманітні рухи кистями;-згинання рук в упорі лежачи.

Вправи для тулубу:

- нахили вперед, назад і в сторони з різними положеннями і рухами рук;
- додаткові пружинячі нахили;
- кругові рухи тулубом.

Вправи для ніг:

- стоячи, різні рухи прямою й зігнутою ногою;
- присідання на двох і на одній нозі;
- махові рухи;
- випади з додатковими пружинячими рухами;
- підняття на носки;
- різноманітні стрибки на двох і на одній нозі на місці та в русі;
- просування стрибками на одній нозі на 20-30 метрів.

Вправи для рук, тулуба й ніг:

- нахили і повороти тулуба;
- кругові рухи ногами;
- вправи з одночасними рухами руками, тулубом і ногами;
- різноманітні рухи на координацію;
- махові рухи з великою амплітудою;
- вправи для розвитку гнучкості;
- вправи на розслаблення.

6.2. ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Фізичні якості людей виявляються в різноманітних рухах. В процесі виконання рухів, роль різних фізичних даних людини виявляється по-різному. Під час бігу, на короткі дистанції, на першому плані є швидкість, а на середніх та довгих дистанціях – витривалість, у стрибках – сила та

швидкість. Під час відпрацювання стартів – вибухова сила. Однак, попри велику різноманітність видів спорту загально фізична підготовка є актуальною для всіх видів спортивної діяльності. Підвищення загальної витривалості означає збільшення працездатності циркулярно-дихальних органів (легенів, серця, системи кровообігу). Важливим кількісним критерієм є максимальна здатність споживання і постачання кисню. Підвищення ефективності кров'яного і кисневого забезпечення, веде до видозмінення працездатності певної групи м'язів та кращого самопочуття людини. Для підвищення загальної витривалості має значення не те, яку групу м'язів навантажують, а лише те, яка кількість груп м'язів заповдіяна у роботі для досягнення максимальної здатності споживання кисню. Наприклад, тенісисти за рахунок бігу, їзди на велосипеді, участі у будь – яких аматорських іграх з споріднених ігрових видів спорту(бадмінтон, сквош, баскетбол, волейбол, футбол, гандбол), у яких досягається підвищення рівня загальної фізичної підготовки, але вони не можуть отримувати оптимального локального впливу на певну групу м'язів, яка заповдіяна безпосередньо у грі, тоді для цього розвитку, застосовуються вже спеціальні фізичні вправи. Однак, важливим є те, щоб тренування з загальної фізичної підготовки, завжди було направлене на розвиток фізичних якостей, а спеціальна підготовка мала вагоме підґрунтя до вдосконалення технічної бази тенісиста.

Спеціальна фізична підготовка тенісистів

Під час тренувань потрібно чергувати вправи загальнофізичного та спеціального характеру. Їх співвідношення та кількість мають бути різними залежно від вікової групи спортсменів, періоду підготовки і навіть від індивідуальних особливостей кожного з них. Вже було відмічено, що рівні результатів з видів спорту зростають з кожним роком. Передусім це стосується тих видів спорту, де результат спортсмена можна визначити кількісним показником (метри, секунди): снаряд летить далі, стрибають вище, бігають швидше. В іграх з м'ячем (настільний теніс) постійно змінюється та збільшується арсенал тактичних прийомів, гра стає більш

швидкою та складною і вимагає хитрості, витривалості і фізичної сили. Це можна досягти тільки ціною насичених тренувань. Тренування не можуть мати стихійний характер, а є постійним, планомірним процесом, в основі якого поставлені певні завдання. Результат приходить не відразу, а крок за кроком протягом тривалого періоду часу. Особливе значення має спеціальна підготовка для молодих тенісистів. Це зрозуміло, оскільки гравець, який оволодів відповідними висотами фізичного розвитку, може засвоювати складні спеціальні рухові дії, а також розвивати свої якості, характерні цьому виду спорту. Гравець, який впевнено проходить курс загальнофізичної підготовки, підвищує результативність у виконанні технічних прийомів на високому рівні. Зростання результативності буде прискорювати процес здобуття перемоги на змаганнях різного рівня.

Основними завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця у настільному тенісі є:

- 1 - всебічний, гармонійний, фізичний розвиток, який поєднаний з удосконаленням важливих навичок, такими як уміння добре і правильно бігати, стрибати, плавати та інші;
- 2 - досконале оволодіння технікою гри;
- 3 - творче мислення та опрацювання і втіленні різних, ігрових, тактичних завдань, комбінацій;
- 4 - вдосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, спритності, координації, реакції, витривалості, гнучкості), необхідних для гри.

Вправи або комплекси вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовки залучають з урахуванням особливостей ігрових дій у настільному тенісі.

Біг:

- на 30, 60 і 100 метрів;
- біг з прискореннями;
- біг на 10-20 метрів;
- біг й хода боком і спиною вперед;

- біг з максимальною частотою рухів ногами;
- біг зі швидким і високим підняттям стегна;
- біг із захльостуванням гомілки назад;
- човниковий біг - 4x10м, 4x20м (варіюючи звичайний біг з бігом спиною вперед);
- біг за ламаною лінією;
- біг із оббіганням розставлених по дистанції предметів;
- біг 5x30 м, 10x30 м з інтервалами відпочинку в 3 хвилини після пробіжки кожного відрізка;
- хода на зігнутих ногах ("гусячий крок").

Стрибки:

- з місця вгору і в довжину;
- потрійні стрибки;
- стрибки вгору на носках з прямими ногами;
- стрибки "жабою" спиною і боком вперед;
- багатократні стрибки поштовхом однієї і двома ногами;
- стрибки з одного боку в інший з пружинистими присіданнями;
- стрибки зі скакалкою на одній, двох і зі зміною ніг;
- стрибки вгору з високим підняттям стегна;
- стрибки на гімнастичну лавку.

Присідання:

- пружинисті присідання з подальшими максимально швидкими випрямленнями;
- присідання на носках і повній ступні;
- присідання на одній нозі.

Підскоки:

- з положення глибокого присіду;
- підскоки "жабою" вперед-вверх з положення глибокого присіду;
- многоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами.

Нахили

- вперед-назад з торканням підлоги пальцями рук.

Кидання

- тенісного м'яча на дальність і в ціль.

Обертальні рухи кистю

- повільні й максимально швидкі, з ракеткою.

Імітаційні вправи:

- імітація ударів з ракеткою і без ракетки;
- імітація подач;
- імітація ударів у різному темпі перед дзеркалом;
- імітація ударів в заданому темпі.

Вправи для розвитку швидкості.

Виховання швидкості окремого руху:

- стрибки вгору;
- стрибки, старту й біг на 1-3 метри з нестандартних положень (стоячи спиною або боком до напрямку руху тощо);
- удари у грі по коротких м'ячах;
- удари у грі по високих м'ячах.

Розвиток здібності до високого темпу (частоти) рухів:

- біг на короткі відрізки (8-15 метрів);
- стрибки через лавку вперед-назад, вліво-вправо, підскакування на лавку двома (однією) ногами в максимальному темпі;
- стрибки зі скакалкою.

Схема виконання вправ:

- метод тренування - повторний;
- тривалість вправ - до тих пір, поки швидкість руху й інтенсивність виконання - вправи не буде знижуватись до кінця вправи;
- інтенсивність виконання вправи - максимальна;
- інтервали відпочинку - до повного відновлення;
- характер інтервалів відпочинку - повільна гра в настільний теніс або імітація в спокійному темпі;

кількість повторень - до стомлення (зниження швидкості виконання).

Вправи для розвитку гнучкості.

Перша група вправ - активні вправи (гнучкість за рахунок власних м'язових зусиль):

- пружинисті згинання, розгинання, нахили, обертання в різних позиціях (у тому числі й в ігрових);
- із застосуванням невеликих махів;
- з амплітудою рухів, що поступово збільшується.

Друга група вправ - пасивні вправи (гнучкість під впливом зовнішніх сил):

- вправи з партнером;
- із самозахопленням;
- зі снарядами (жердина, набивний м'яч).

Третя група вправ - статичні вправи (збереження нерухомого положення в кінцевих точках удару), амплітуда замаху та ударного руху максимальна.

Схема виконання вправ:

- кожна серія - 10-15 повторень з максимальною амплітудою;
- тривалість статичних вправ - 5-6 секунд кожна;
- інтервали відпочинку заповнюються вправами на розслаблення;
- заняття на гнучкість - 1-2 рази на день.

Рекомендована послідовність вправ:

- вправи для верхніх кінцівок й плечового поясу;
- вправи для тулубу;
- вправи для нижніх кінцівок.

Вправи для розвитку спритності.

Ускладнення виконання звичайних (стандартних) вправ:

- хода, біг з додатковими рухами (нахили, випадки в сторони, стрибки у різних напрямках);

- хода, біг зі зміною напрямку руху, з поворотами навкруги своєї осі у різні боки, зі зміною такту роботи рук;
- стрибки зі скакалкою зі зміною темпу, зміною пози (ноги разом, на ширині плечей, напівзігнуті, зігнуті, на носках, на п'ятах), з поворотами, зі зміною нахилу тулубу.

Виконання звичних вправ з незвичних положень:

- хода, біг, стрибки боком, спиною вперед, на одній нозі;
- кидки баскетбольного м'яча з положень сидячи, лежачи, спиною до кільця або до партнера.

Асиметричне виконання вправ:

- обертання руками в різні, для кожної руки, напрями;
- асиметричні рухи руками.

Зміни умов виконання вправи:

- зміна швидкості або темпу рухів;
- гра з проміжним (між ударами) торканням столу рукою.

Дзеркальне виконання вправ.

Загально-розвиваючі вправи в русі:

- різновиди ходьби (звичайна, із перекатом з п'ятки на носок, напівприсідом);
- біг у середньому темпі лицем уперед, боком, хресним кроком, приставним кроком (правим та лівим боком).

Загально-розвиваючі вправи на місті:

- для шийного відділу тулуба;
- для плечового поясу тулуба;
- для поперекового відділу тулуба;
- для ніг.

7. ДОСЯГНЕННЯ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УНІВЕРСИТЕТУ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

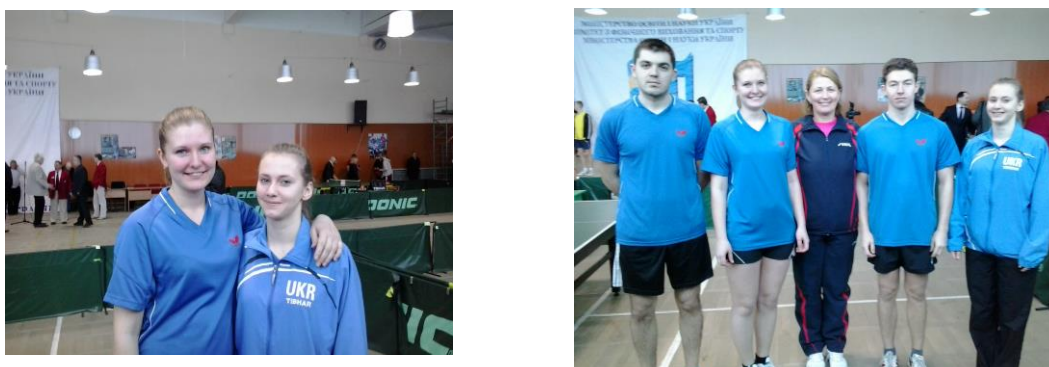
Успіхи збірної команди за останні роки (перед пандемією):

2015 рік — I місце у загальнокомандному заліку Чемпіонату міста Києва серед збірних команд вищих навчальних закладів.



Здобула право представляти місто Київ у Студентських Іграх України серед збірних команд ВНЗ.

2016 рік — команда КПІ - бронзовий призер Студентських Ігор України серед збірних команд ВНЗ (м. Івано-Франківськ, 6-10 квітня 2016 року.)



2016 рік - II місце у загальнокомандному заліку, у Чемпіонаті з настільного тенісу серед студентської молоді столиці.

2017 рік - II місце у загальнокомандному заліку, у Чемпіонаті міста Києва з настільного тенісу серед збірних команд закладів вищої освіти.

2018 рік - I місце у загальнокомандному заліку у XIV літній Універсіаді м. Києва з настільного тенісу у програмі IV Спартакіади серед закладів освіти 2018/2019 н. р.

- I місце у заліку серед жіночих команд;
- I місце у жіночому особистому розряді;
- I місце у жіночому парному розряді;
- III місце у жіночому парному розряді;



- II місце у заліку серед чоловічих команд.



Наші дівчата найкращі: на світлині (зліва - направо) Кудрявцева Юлія (ФТІ), Скоробогатько Олександра Майстер спорту України з настільного тенісу, перше місце серед студентів по рейтингу факультету (ФБТ), тренер команди Чиченьова Оксана Миколаївна — викладач кафедри фізичного виховання, майстер спорту міжнародного класу СРСР з настільного тенісу, Горбенко Юлія, найкраща студентка факультету (ХТФ); Варич Софія найкраща студентка факультету (ІЕЕ)

2019 рік - I місце у загальнокомандному заліку у XV літній Універсіаді з настільного тенісу м. Києва – 2019 р. серед вищих навчальних закладів.

- I місце у жіночому особистому розряді;
- III місце у жіночому парному розряді;
- I місце у заліку серед жіночих команд;
- III місце у чоловічому парному розряді
- III місце у чоловічому командному розряді



Збірна команда КПІ-1 (зліва — направо) Скрицький Марк (ТЕФ) та майстер спорту України з настільного тенісу Слюзенко Владислав (ФСІ).



Команди КПІ - 1 та КПІ — 2. Юнаки (зліва — направо) Рясний Артем (КПІ-2, ММІ); Скрицький Марк (КПІ — 1, ТЕФ); Трамбович Антон (КПІ-2, ТЕФ); Слюзенко Владислав (КПІ-1, ФСІ)



Команди КПІ — 1 та КПІ-2 дівчата (зліва — направо) Кудрявцева Юлія (КПІ-1, ФТІ); Горбенко Юлія (КПІ-1, ХТФ); Ковпашко Дарина (КПІ-2, ФБМІ); Харченко Ірина (КПІ-2, ФММ)



В гарному настрої та з перемогою у загальнокомандному заліку (2019 рік)

2020 рік - участь у відкритій першості з настільного тенісу Національного університету імені Т. Г. Шевченка



Збірна команда КПІ на розминці (початок змагань).

ВИСНОВКИ

Сучасний настільний теніс - це неперевершені атакуючі удари, що вимагають максимальних фізичних зусиль, а їх багатократність повторень вимагає неабиякої фізичної сили та витривалості. Маскування істинного характеру ударів по м'ячу, без якої немислима перемога, вимагає високої м'язової чутливості та її точного диференціювання.

Гру в настільний теніс можна порівняти із шаховим блицтурніром:

- дефіцит часу – у лічені частки секунди необхідно знаходити оптимальний та правильний варіант відповідних дій на удар суперника;
- різноманіття варіантів-відповідей - тільки варіативність виконання подач обчислюється десятками прийомів і на кожний з них існують десятки відповідей;
- максимальна концентрація уваги - гра вимагає стовідсоткової уваги до себе і не вибачає відволікання до будь-яких не ігрових подій або думок.

Але і на цьому не вичерпується характеристика цього виду спорту. Візьмемо наприклад футбольного голкіпера, який має нагоду уважно стежити за підготовкою суперника до виконання штрафного одинадцятиметрового удару і ще має час для ухвалення стійки готовності бо йог задача одна - відбити м'яч у будь-яку сторону. Гравець же біля тенісного столу щомиті відбиває удари, які проводяться на відстані від одного до трьох-чотирьох метрів, тому він змушений постійно знаходитись у стані підвищеної готовності і не просто відбивати м'яч, а виконувати удари у відповідь, іншими словами, суперники щомиті по черзі стають голкіперами. У будь-якій грі забитий м'яч - гол, викликає бурхливі емоції, у настільному тенісі "голи" забиваються кожні 5-10 секунд. Під час участі гравця у змаганнях, на нього обрушується шквал емоційних імпульсів: кожне переможне очко - позитивний імпульс, програва – звісно йде негативний. У світі існує не так багато видів спорту, де усі ці події такі швидкоплинні, де гравець одержує таке неймовірне психологічне навантаження.

Резюмуючи вищесказане відзначимо, що в основі настільного тенісу, як одного зі способів фізичного виховання, лежить висока емоційність учасників гри, комплексний розвиток і вдосконалення фізичних якостей, при цьому на ведення гри здійснює вплив різностороння підготовка гравця – теоретична, загальна і спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка і психологічна.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 128 с.
2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Азбука спорта: настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1999. -192 с.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 128с.
4. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учебное пособие для студентов не физкультурных вузов/ Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.
5. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учебное пособие для студентов/ Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.
6. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: Учебное пособие: под ред. И. С. Барчукова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 132с.
7. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. Игра, доступная всем. – М.: Знание, 1991. – 89 с.
8. Валетов М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 26 с.
9. Дорошенко С. А., Муллер А. Б. Настольный теннис: Учебное пособие. – Красноярск: ИПЦ КТТУ, 2000. – 115 с.
10. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верх. – Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.
11. Конев. Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Е. В. Конева. – Ростов н/Д: издательство «Феникс», 2004. – 448 с.
12. Ландик В. И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / В. И. Ландик, Ю. Т. Похолечук, Г. Н. Арзюнов: НПУ им. М. П. Драгоманова. – Донецк: Норд-Пресс, 2005. – 594 с.
13. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.: Спортэк, 1994. – 87 с.

14. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР ШВСМ. / Федерація настільного тенісу України. Укл.: Гришко Л. Г. – К., 2000. – 86 с.
15. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / Сост. С. Д. Шпрах. – М.: Советский спорт, 1990. – 47 с.
16. Рябина С. К. Обучение технике настольного тенниса: Учебно-методические разработки. – Красноярск, КГТУ, 2002. – 40 с.
17. Рябина С. К. Кулиев В. Н. Настольный теннис в вузе: Учебное пособие. – Красноярск, КГТУ, 2003. – 100 с.
18. Сазонова А. В. Методика обучения студентов основам техники настольного тенниса / Ася Владимировна Сазонова. – Минск: БГЭУ, 2003. – 30 с.
19. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. Заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
20. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг/ Лапина Т.Н.СПб : БХВ. Петербург 2005.- 71 с.
21. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым (пер с англ. Белозерова О.). / Р. Худец - М. : «Виста Спорт», 2005. – 54 с.
22. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для ВУЗОВ Изд.5-М.Академия 2008, стр. 48-52.
23. Кобяков Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание. Теория и практика физической культуры, 2004, №5 – стр. 42-44.
24. Настольный теннис: Перевод с китайского/ под редакцией Сюй Яньшена – Физкультура и спорт Москва 1990 – 11 с.