

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Фізичне виховання

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НАСТІЛЬНОГО
ТЕНІСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ**

Навчально-методичний посібник

Суми – 2019

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет агротехнологій та природокористування
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання
ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НАСТІЛЬНОГО
ТЕНІСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ

Навчально – методичний посібник
для студентів аграрних вищих навчальних закладів

Суми – 2019

УДК 796.386 /796.012.2

Укладачі: Харченко С. М., к.п.н., старший викладач кафедри фізичного виховання СНАУ

Харченко Р. М. старший викладач кафедри фізичного виховання СНАУ

Матлаш В. А. старший викладач кафедри фізичного виховання СНАУ

Ліфінцев І. Д. старший викладач кафедри фізичного виховання СНАУ

Самохвалова І. Ю. старший викладач кафедри фізичного виховання СНАУ

Настільний теніс, як складова частина програми з фізичного виховання є одним із засобів вирішення основних завдань фізичного розвитку студентської молоді, зміцнення здоров'я, формування й вдосконалення рухових вмінь і навичок, виховання основних фізичних якостей та психофізичних можливостей. Навчально – методичний посібник включає матеріал для організації та методики навчання настільному тенісу. Сумський національний аграрний університет. Суми, 2019. – 95с.

Рецензенти: Рибалко П.Ф., к.пед.н, доцент кафедри ТМФК Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Салатенко І. О., к.н.з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського НАУ

Відповідальний за випуск: Хоменко С.В., завідувач кафедри фізичного виховання Сумського НАУ

Рекомендовано до видання методичною радою факультету агротехнологій та природокористування Сумського національного аграрного університету. Протокол №10 від 21.05. 2019 р.

© СНАУ, 2019

Зміст

Вступ.....	5
Розділ 1. Історія розвитку гри в настільний теніс	7
1.1. Основи правил гри і необхідний інвентар в настільному тенісі.....	25
Розділ 2. Основи техніки гри.....	28
2.1. Стійка тенісиста та хвати ракетки.....	28
2.2. Пересування тенісистів в грі.....	29
2.3. Основні технічні прийоми при виконанні ударів.....	32
2.4. Основні технічні прийоми при виконанні подач.....	36
2.5. Навчання техніці гри в настільний теніс.....	39
Розділ 3. Тактична та фізична підготовка, як важливі сторони підготовки тенісистів.....	43
3.1.Тактична підготовка.....	43
3.2.Спеціальна фізична підготовка.....	49
Розділ 4. Психологічна підготовка тенісиста.	54
Розділ 5. Організація та планування занять з настільного тенісу.	59
5.1.Розподіл навчального матеріалу для студентів першого.....	59
року навчання.	
5.2. Розподіл навчального матеріалу для студентів другого.....	64
року навчання	
5.3. Контрольні запитання.....	70
5.4. Контрольні нормативи з технічної та фізичної підготовки.....	72
Розділ 6.Організація та проведення змагань з настільного тенісу.....	77
Список літератури.....	83
Додатки.....	90

Вступ

У сучасному суспільстві склався ринок праці, який пред'являє до випускника вищого навчального закладу підвищені вимоги. Особливості професійної діяльності фахівців аграрного сектору народного господарства вимагають профілювання фізичного виховання студентів з урахуванням умов, характеру праці та інших факторів майбутньої професії випускників [3].

Метою фізичного виховання у вузі є задоволення об'єктивної потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань та набутті професійно значущих умінь і навичок. Відповідно до вимог, що висуваються до фізичних якостей, рухових здібностей і навичок спеціалістів агропромислового комплексу необхідно розвивати комплексну витривалість, підготовленість до неординарних проявів координаційних та інших рухових здібностей тощо [2,6].

Програма з курсу фізичного виховання застаріла й не цікава сучасному поколінню студентської молоді. О. О. Малімон зазначає, що традиційна форма занять з фізичного виховання сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до формального відбування навчальних занять з цього предмету [9, с. 19].

Одним з перспективних напрямів у вирішенні проблем у процесі фізичного виховання, на думку Л. Н. Барібіна, Е. В. Церковної, І. Ю. Блінкіна, є впровадження спортивно - орієнтованої форми організації занять у вищих навчальних закладах з урахуванням вільного вибору виду спорту студентами [3, с. 35].

Такої ж думки дотримуються науковці Н. Я. Бондарчук і Г. В. Власов, зазначаючи, що саме спортивно-орієнтована форма організації фізичного виховання, яка передбачає заняття улюбленим видом спорту, сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами та спортом [4, с. 157].

У навчальному посібнику "Теорія і методика фізичного виховання" за редакцією Т. Ю. Круцевич зазначено, що "фізичне виховання студентів" –

це“нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції”. [6, с. 171].

Настільний теніс, як складова частина програми з фізичного виховання є одним із засобів вирішення основних завдань фізичного розвитку студентської молоді, зміцнення здоров'я, формування й вдосконалення рухових вмінь і навичок, виховання основних фізичних якостей та психофізичних можливостей [5].

Настільний теніс – найдоступніша гра в дисципліні «фізичне виховання». Тому, що як вид спортивних і рухливих ігор він не вимагає великих матеріальних витрат, місця для тренувань і спортивних змагань. В тенісі для отримання перемоги спортсмену необхідно вміти долати велику кількість об'єктивних та суб'єктивних труднощів, тому дуже важлива проблема формування і розвиток вольових якостей.

Настільний теніс, як засіб професійно – прикладної фізичної підготовки рекомендований студентам багатьох спеціальностей аграрного університету. Тому що під час гри у них формуються такі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір, мислення та інші здібності, які дуже важливі для фахівців агропромислового комплексу в їх майбутній професійній діяльності.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Історія настільного тенісу є довгим і цікавим ланцюгом подій, ми постараємось коротко розкрити звідки з'явилась ця популярна гра.



Рання гра Jeu de Raime або Придворний теніс.
Гравюра на дереві з рідкісної книги Sambucus,
яка була опублікована в Антверпені у 1576 році.
Одне з найраніших зображень ракетки зі струнами.
Гра Jeu de Raime була предком сучасного настільного тенісу.

Настільний теніс – захоплююча, нескінченно різноманітна, доступна будь-якому віку гра.



Антична гра у волан також мала вплив на еволюцію настільного тенісу.
У цю гру грали у вільній формі без сітці.
Це гравіювання Pillement приблизно 1760-го року на якому два китайських юнака грають дерев'яними ракетками.



Гравіювання приблизно 1860-х років показує китайську гру відбивання ногою волана. Гравці, які пропустили виходять з круга; той, хто остається стає переможцем (варіанти цієї гри ще існують і сьогодні).

Ось вже більше 40 років настільний теніс залишається головною і найпоширенішою спортивною дисципліною на планеті. Ледве настільним тенісом всерйоз зацікавилися в Китаї (1 295 480 400 чоловік), а також в Індії (1 088 056 200), як спортивні захоплення Південної і Північної Америки (867 021 600), а також Європи (729 944 500) відійшли на другий і третій плани.



Гравіювання 1883 року, на якому показано короля Генрі VIII, який грає в придворний (сучасний) теніс во Дворі Hampton в Англії. Популярна легенда того часу свідчить, що Король Генрі не був вдалим гравцем і часто вимагав другої спроби при подачі, від цього має своє походження друга подача в тенісі.

Навіть якщо ми складемо населення Південної і Північної Америки та Європи, то і в цьому випадку, будь-які спортивні захоплення не зможуть перекрити закоханість одного Азіатського регіону в настільний теніс – 3 867 443 500 чоловік (на 2004 рік). Відомості про розвиток настільного тенісу дуже суперечливі, оскільки настільним тенісом займаються не тільки в Азії, а й на всіх континентах, то ніхто не може сказати точно хто, коли і де першим почав грати в цю найпопулярнішу гру.

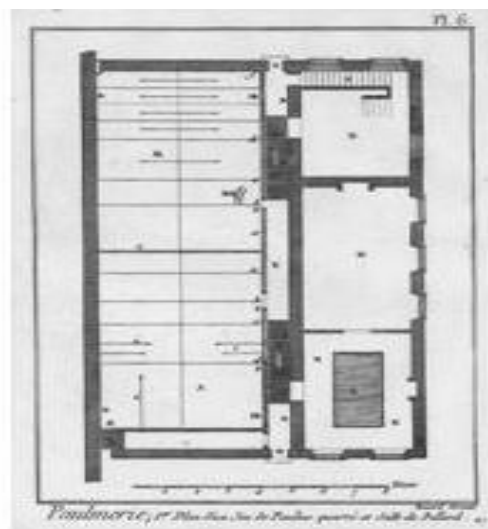


Кольорова літографована картка, що показує типове місце гри в Лаун теніс у 1890-х роках.

Дотепер залишається загадкою, хто ж є справжнім родоначальником гри. Деякі фахівці вважають, що настільний теніс зародився в Азії – в Японії або в Китаї (батьківщиною ігор з використанням ракетки, фігур, м'ячів, проведених на спеціальних площадках, вважається Східна Азія).



Інше гравіювання від Encyclopédie Diderot & de Alembert показує деталі типової ракетки зі струнами та м'ячів, що використовувались під час гри у Jeu de Paume.



Це гравіювання Encyclopédie показує діаграму типового майданчика для гри у Jeu de Paume.

Що ж до історіографів спорту, в тому числі японських і китайських, то більшість їх подібне твердження спростовує.

Одні вважають, що гра з ракеткою і м'ячем зародилась в Англії, як різновид Королівського тенісу. Збереглися малюнки, на яких можна

побачити гру давніх часів, коли грали ракетками із струнами, схожими на ті, які нині прийняті в звичайному, так званому, великому тенісі. Можливо, що настільний теніс виник в США, Індії або Південній Африці (передбачається, що в останніх двох країнах в настільний теніс почали грати британські офіцери, що відряджалися туди). Також, одне з припущень, що ця гра була розвагою студентської молоді, площадкою для гри в настільний теніс був обідній стіл, із книг вони споруджували загородження, що служило їм замість сітки, і на такій площадці вони грали в м'яч, що був зроблений з м'якої породи дерева або каучуку за допомогою ракетки еліптичної форми з довгою ручкою, яка була обклеєна пергаментним папером.



Елегантна мініатюрна ракетка
зі струнами з дивовижним воланом,
від французького ігрового набору
(приблизно 1840-і роки).

Як командна гра, настільний теніс отримав свою популярність в різних шарах суспільства.

Вже в середині століття в Європі були відомі ігри з м'ячем, з яких, можна вважати, взяли свій розвиток сучасний великий і настільний теніс. Великий розвиток гри з м'ячем одержали в епоху Відродження в містах і селищах Європи, насамперед в Італії.

Тоді не було певних правил, в настільний теніс починали грати м'ячами з кори дерева і ракетками (скручена тростина) з покриттям із пергаменту.



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

У 1891-ому році Жан Жак представив гру Gossima в якій використовували ракетки для гри в волан – великий перетинковий пробковий м'яч діаметром 50 мм. Як 1890-й так і 1891-й рік стали відомі завдяки експериментам з м'ячами, які не відповідали вимогам. У 1900-ому році гра отримала новий розвиток після введення целулоїдного м'яча.



У 1890-ому році Давид Фостер з Англії представив свою гру на столі, що була версією настільного крикету, футболу і тенісу. Тільки цій відомий приклад показує перший варіант гри у теніс на столі, з елегантними ракетками зі струнами, 30 мм тканина обгортала гумовий м'яч, по периметру площадки була дерев'яна огорожа і детально розроблені бічні сітки, щоб ловити м'ячі, що вилітали.



Пара ракеток у бадмінтон з пергаментовою поверхнею з баранячої шкіри та волан з пробковою основою покритий оксамитом. Напис представляє собою дату та число успішних ударів поки волан не торкнувся полу. Англієць Джон Жак позичив менші версії цих ракеток для його гри Gossima у 1891-ому році.



У грі Gossima у 1891-ому році використовувалась сітка висотою 12-дюйми і пара ракеток з покриттям з пергаменту. Перший комплект набору для гри в настільний теніс. (надзвичайно рідкісно).



В цій грі з барвистою літографією братів Паркер у 1897-ому році використовувались ракетки зі струнами, щоб наносити удари по м'ячу над сіткою, що пов'язана між двома стільцями. М'яч був нерівним за формою, що спричиняло непередбачені траєкторії польоту.

Також, м'ячі робилися з ниток; книги, розставлені на столі, були сіткою, а шматки товстого картону були ракетками. Досить довго гра використовувалася не як вид спорту, а тільки як засіб проведення вільного часу і активного відпочинку.



Королівський настільний теніс - нова гра у залі. Пергаментні ракетки та дуже рідкісні покрити нитками пробкові м'ячі, які мали дивно добрий відскок (приблизно 1900-ий рік).



Дуже рідкісний набір Curnock, патентовані дерев'яні ракетки із дірками для поліпшеної аеродинаміки (мабуть у той час помилялись!) і прекрасні дерев'яні кріплення для сітки великого розміру (1901-ий рік).



Прекрасна і надзвичайно рідкісна ракетка для настільного тенісу з детально розробленою стерлінговою срібною прикрасою (проба 1901-ого року).

В історії настільного тенісу відомі ракетки різноманітних форм: круглі, овальні, прямокутні, виготовлені з різних матеріалів – дерева, фанери, шкіри. Ігрову поверхню обклеювали в різні часи пергаментом, наждачним папером, велюром, мікропористою губкою, шкірою, каучуковою гумою.



Набір фірми Spalding, що кладеться в коробку, з бамбуковими ракетками, які мають один лист пергаменту (приблизно 1902-ий рік).



Інший приклад прекрасного набору Spalding з елегантними ракетками з поверхнею з баранячої шкіри і футляр на 12-ть м'ячів в прекрасній дерев'яній коробці, приблизно 1902-ий рік (надзвичайно рідкісно).

Так, в XVI столітті в Англії і Франції була популярна гра в м'яч з пір'ями (пізніше гумовий), але без певних правил.

З публікацій давніх літ відомо, що в 1874 році англієць **Вальтер Клонтон** розробив правила нової гри, досить схожої на сучасний теніс. Він назвав її "сферистикою", через рік правила були вдосконалені, гра отримала нову назву – лаун-теніс (від lawn – лужок, англ.) або просто теніс.

Існує припущення про походження назви гри "теніс" – зв'язано воно з тим, що в грі брало участь 10 гравців (ten – десять), по 5 на кожній стороні майданчика. Грали на повітрі, а досить скоро гра з відкритого повітря перейшла в приміщення – грали на підлозі. Пізніше з'явилася гра на столах, що були розташовані на деякій відстані один від одного, пройшло ще небагато часу, й дві половинки столу були зсунуто, між ними натягнули сітку.

Прийнято вважати, що своїм народженням **настільний теніс** зобов'язаний нестійкій англійській погоді, на мокрих лужках було важко грати, ось і з'явилася гра для кімнат. Простий інвентар, а головне невеликі розміри майданчика дозволяли грати де завгодно, таким чином настільний теніс отримав своє розповсюдження.

Нова гра користувалася популярністю в аристократичних колах, у середовищі шанувальників гри в крикет. Крикет раніше вважався дитячою забавою, тому що він не побудований на фізичному протиборстві й не вимагає більших зусиль. Грати в нього можна було в самому вишуканому одязі, але при цьому він забезпечував потребу в русі й розвазі. Такими ж достоїнствами володів і настільний теніс, тому він одержав доступ у знатні клуби джентльменів.



Набір для гри в настільний теніс виробництва Bussey. В прекрасній дерев'яній коробці пара рідкісних ракеток зі струнами.



Великий триумф гри в настільний теніс ХХ століття з ракетками з пергаментною поверхнею (1902)

В кінці 80-х років XIX століття гра стала популярною багато в чому через конкуренцію серед виробників інвентарю, яка сприяла вдосконаленню ракеток і м'ячів. Основним їх виробником була американська фабрика братів Паркер, штат Массачусетс, ця фабрика виготовляла і експортувала до Англії все для гри в "Теніс для приміщень". Проте англійські компанії, такі як AyresLtd. (вони рекламували цей вид спорту як "Мініатюрна гра в лаун-теніс в приміщеннях"), отримали власні патенти.



Пара ракеток з червоного дерева з пергаментною поверхнею у дерев'яній коробці для гри в пінг-понг або Gossima (1902-ий рік)



Дві рідкісні ракетки зі струнами для гри в пінг-понг (Франція, приблизно 1902-ий рік).



Набір для гри в пінг-понг (виробництво Parker Bros., 1902-ий рік).



Набір для настільного тенісу з прекрасними дерев'яними ракетками і поділеною на частини дерев'яною коробкою (приблизно 1902-ий рік).

Простий інвентар і невеликі розміри майданчика зробили гру популярною саломовою грою в Англії, грали навіть пробками від пляшок.

Грали у вечірньому одязі: жінки в довгих розкішних платтях, чоловіки – в смокінгах. За правилами одна партія проходила до 30 очок.

Отже, настільний теніс прийшов з Англії і незабаром розповсюдився в Європі, Азії, Африці.

М'ячі виготовляли з гуми або пробки, їх часто зашивали в тканину. Ракетки не були стандартизовані.



Рідкісна ракетка з срібною основою з позначенням BIRKS (знаменитий Канадський магазин убрань) і королівським гребінцем на низі. Геральдика зображує Канадські провінції. Згодом окрема медаль з подібним щитом була знайдена (1902-ий рік)

Поза сумнівом, головним вдосконаленням був порожнистий м'яч. Ось одна з версій його виникнення: в 1900 році гравець на ім'я Джеймс Гибб в Америці натрапив на маленькі порожнисті кольорові кульки – дитячі іграшки. Після повернення до Англії він спробував подібну порожнисту кульку на столі й знайшов, що він має величезну перевагу перед цільною.



Набір для настільного тенісу: м'ячі, біла сітка, пара дерев'яних ракеток з тканиною на ручках.

Таким чином цей винахід англійського інженера Джеймса Гібса з'явився могутнім поштовхом у розвитку настільного тенісу.

Введений в гру целулоїдний м'яч, легкий і пружний, дозволив в три рази зменшити вагу ракетки. Замість ракеток із струнами з'явилися фанерні ракетки з вкороченою ручкою. Потім фанеру почали покривати шаром пробки, щоб покращити відскік м'яча, для обклеювання ігрової поверхні також застосовували пергамент, шкіру, велюр та інші матеріали, автором таких модифікацій ракеток можна вважати англійця Е. Гуда. Вкорочена ручка викликала необхідність по-іншому тримати ракетку (обумовила нову хватку, як ми говоримо сьогодні). Була цікава форма учасників, строга вечірня: жінки – в довгих платтях, чоловіки – в смокінгах.

Ця гра швидко поширилася в Європі, а потім й в усім світі, стаючи популярною розвагою в кав'ярнях й ресторанах, поступово пінг-понг перетворюється з салонової розваги в спортивну гру. В Англії пінг-понг, як спорт, визнали ще на початку 1900 року, коли було проведено перше офіційне змагання. Перше офіційне змагання – Чемпіонат англійської столиці – відбулось у грудні 1900 року у Вестмінстерському абатстві в залі "РоялЕкверіум". В турнірі взяло участь 300 гравців, що вже свідчить про велику популярність настільного тенісу. Назва "пінг-понг" була зареєстрована у 1901 році (воно прийшло на зміну таким назвам як Gossima, Flim-Flam і Whif-Whaf) Джоном Джаквесом і продана братам Паркер. Воно вийшло з поєднання двох звуків: "Пінг" – звук м'яча, коли він ударяється об ракетку, і "Понг" – коли м'яч відскакує від столу. З Англії гра прийшла в ту частину Європи, яка сьогодні є Угорщиною, потім до Німеччини, Чехословаччини. В Берліні, на Вікторія- плац, відкрилась кав'ярня "Пінг-понг", трохи пізніше такі заклади з'явилися у Відні, Празі й інших містах Європи. В 1901 році офіційний турнір відбувся в Індії, його можна вважати першим міжнародним змаганням. Перемогу в цьому турнірі одержав один із кращих гравців того часу індійський спортсмен Нандо. В 1902 році на ракетку стали наклеювати гуму, що значно вплинуло на розвиток техніки, а допомогло цьому простий

випадок. Учасник лондонського турніру містер Гуд повертався додому після чергових ігор, від втомленості хворіла голова, Гуд зайшов в аптеку за ліками і звернув увагу на гумову прокладку для дрібних грошей, тут і народилася ідея. Купивши у аптекаря гуму, Гуд взявся за реконструкцію ракетки: зняв пробку і з обох боків наклеїв гуму. Наступного дня Гуд виграв турнір, перемігши всіх суперників – гума дозволила йому додавати м'ячу обертання. З 1904 по 1921 рік популярність настільного тенісу в Європі і Америці знижується, багато в чому через монополію братів Паркер і Джона Джеквеса на інвентар і правила гри. В 1921 році настільний теніс повертається до Європи під сучасною назвою.



Ракетка з гумовим покриттям

Бурхливий розвиток гри призвів до того, що у 1926 році в Берліні, завдяки діяльності доктора Георга Лемана була створена *Міжнародна федерація настільного тенісу (International Table Tennis Federation – ITTF)*.

В грудні того ж року в Лондоні відбулись міжнародні змагання з настільного тенісу, брали участь команди Австрії, Чехословаччини, Англії, Німеччини, Угорщини, Індії та Уельсу, Швеції і Данії. Міжнародна федерація постфактум визнала ці змагання першим Чемпіонатом світу у зв'язку з тим, що брали участь індійські тенісисти. Чемпіонами світу стали угорські тенісисти: в чоловічій особистій першості доктор **Р. Якобі**, у жінок – **М. Меднянська**.

Завдяки бурхливому розквіту промисловості, появі нових матеріалів, що знаходять своє застосування і в спорті, змінювався спортивний інвентар, а це, у свою чергу, не могло не надати прямої дії на техніку і тактику гри,

змінювались і правила гри. Особливо помітний поштовх розвитку настільного тенісу дала поява пористої, губчастої гуми (губки), яку стали застосовувати як накладку на ракетку, до того гра проходила в безпосередній близькості від столу, плоскими ударами. З появою губки (1930 г) гра стала різноманітнішою – завдяки щільному зчепленню ракетки з м'ячем стало можливим додавати йому сильні обертання.

Впродовж короткого часу сформувалися два ігрові стилі – атакуючий і захисний стиль. Гравці атакуючого стилю в основному використовують у грі нападаючі удари, тоді як гравці захисного стилю грають на певній дистанції від столу (до 3 метрів), відбиваючи удари суперника за допомогою технічних елементів з використанням зворотного обертання м'яча. Змінилася траєкторія польоту м'яча, відкрилась можливість грати активно і тоді, коли м'яч опускався нижче за рівень сітки. Спортсмени, які грають в захисному стилі, тепер повинні були далеко відходити від столу і швидко повертатися до нього. Гра ставала все динамічною, рясніти швидкими пересуваннями, стрімкими кидками, різкими одиночними та серійними ударами.

Все більше і більше гравців використовували у грі захисний стиль, і з цим виникла проблема, коли зустрічались два гравці захисного стилю і, часто, могли годинами безпомилково перебивати м'яч один іншому через сітку, чекаючи, коли хтось почне атакувати й помилиться, що іноді приводило до курйозів. У 1934 році на Першості миру в Парижі була припинена зустріч між Хагенауером (Франція) і Холденбергом (Румунія), яка продовжувалась 8 годин.

В результаті у 1936 році ІТТФ обмежила тривалість партії одним часом, також у 1936 році конгрес ІТТФ ухвалив рішення змінити назву гри: замість старої назви "пінг-понг" з'явилась назва "**настільний теніс**". Проте це нововведення, як незабаром з'ясувалось, виявилось недостатнім – спортсмени не встигли перебудуватись. Вже наступного року фінальні матчі жінок не виявили переможця. Причиною тому послужила дискваліфікація фіналісток Прітци (Австрія) і Аронс (США) за пасивне ведення гри. Потрібно було

боротись за її активізацію й далі, і ось час однієї зустрічі було скорочене до 20 хвилин.

Багато цінного вніс в техніку і тактику настільного тенісу п'ятикратний чемпіон світу (1930-1935) англієць **Віктор Барна**, завдяки ньому гра стала захоплюючим видовищем, інтерес глядачів до змагань значно виріс. Достатньо сказати, що змагання на Першість світу в Лондоні у 1935 році щодня спостерігали до 10 тисяч чоловік. Отже, на зміну першому періоду, який відрізнявся простотою технічних елементів, заснованих на тривалому перебиванні м'яча, прийшов другий – період наступальної гри, багатопланової за засобами атаки й оборони, але, оскільки найсильнішими у той час все ж таки залишалися гравці захисного стилю, то для того, щоб виграти очко деколи було потрібно достатньо багато часу.

Проте головною зміною в правилах гри можна вважати зниження висоти сітки (з 17 до 15,25 сантиметрів), а також встановлення строго певної висоти ігрової поверхні столу – 76 сантиметрів від підлоги (довжина 274 см і ширина 152,5 см).

Було також заборонено при подачі підкручування м'яча пальцями. Перші правила гри були створені в Англії, рахунок в партії вівся до 30 очок, потім правила були змінені і рахунок стали вести до 21 очка (в теперішній час, з 2001 року, до 11 очок), всі ці зміни давали значні переваги нападу. Таким чином з'явилися гравці нового плану, які вже могли атакувати ударами середньої сили зліва й справа, вести контргру з проміжним захистом в середній зоні (правда, без сильних завершальних ударів), такі як І. Андріадіс, Штіпик, Вігнановський (Чехословаччина).

З 1952 року, з Першості миру в Бомбеї, почалась нова епоха настільного тенісу, пов'язана вона з виходом на міжнародну арену японських спортсменів.

Японці ввели не тільки новий вид покриття ракетки й своєрідний хват, але і сама система ведення гри виявилась незвичайною. За суттю, вони виконували один основний елемент техніки – "накат" справа, але він був доведений до віртуозної точності, і ось, майже не користуючись ніякими

іншими ударами, японці переконливо довели свою перевагу. В чому ж вона виражалася? Перше – відмінне володіння подачами. Безпосередньо на подачах японські гравці в кожній партії вигравали від 4 до 10 очок; друге – висока фізична підготовленість, яка дозволяла стрімко переміщатись, швидко завдавати удару, а звідси впевненість у своїх силах, вміння чітко здійснювати намічений план ігрових дій. В Бомбеї Чемпіоном світу став Сато, чоловічі парні змагання виграла Фуджі Хаяси, в жіночих парних змаганнях Нарахара і Нісимура. В цілому японські спортсмени відвезли додому з сьома чотири перші призи. В 1953 році японські тенісисти не брали участь в Чемпіонаті світу, а в 1954 році в Лондоні японські тенісисти знову відрізнялись: завоювали обидва командні призи – чоловічий і жіночий, в особистому заліку переміг Огимура. З 1954 по 1957 рік гідний опір японським тенісистам чинили, мабуть, тільки представники жіночої команди Румунія. Взагалі в особистих змаганнях, за цей період, звання чемпіонів світу присуджувалося 30 разів. 12 разів його завойовували тенісисти Японії, 6 – Румунія, 3 – Угорщини, 3 – Чехословаччини, 2 – Югославії, 2 – Англії, 2 – США. Багато провідних тренерів Європи у той час помилково вважали, що успіх японських тенісистів – це тимчасове явище, і відповідних серйозних висновків не робили, та все ж стиль європейських спортсменів став мінятися. Правда, більшість гравців ще дотримувалась захисної манери ведення гри, але проте гра ставала все більш енергійною і винахідливою. Збільшувалась кількість контратакуючих прийомів, але японські спортсмени не здають своїх позицій – вони знову й знову рішуче заявляють про себе. У 1961 році на світовому чемпіонаті тенісисти Країни Висхідного Сонця застосовують новий удар – так званий "топ-спин, що отримав назву – "Диявольський м'яч з Токіо". Вдосконалювали і збільшували арсенал технічних прийомів, покращували інвентар (в першу чергу ракетки й накладки), з'явилися накладки з двох шарів: губки і гуми, що отримали назву "сендвич", їх поява розширила технічні можливості гравця, зросли вимоги до техніко-тактичної і фізичної підготовки. Настільний теніс став динамічною атлетичною грою, яка вимагала гарної витривалості, разом з

тим, це чудовий засіб активного відпочинку. В спорті все взаємопов'язано, і на даному етапі розвиток відбувався по лінії ускладнення техніки, часом віртуозної, близької до трюку, в цьому напрямку настільний теніс розвивається і зараз. З 1930 по 1951 рік серед переможців змагань переважають представники Угорщини. З 1951 року кращі результати показують представники Азіатських країн (Японія, Корея, Китай). У 1960 році настільний теніс стає Параолімпійським видом спорту (Рим, Італія).

В Росії настільний теніс з'явився наприкінці XIX століття. Ще в 1860 році в Петербурзі відкрився клуб "Крикет і лаун-теніс", але, як і раніше, улюбленишими в ньому були ігри: волан, гилка і тамбурин. Гру тамбурин, або, як її ще називали, "же де пом" (з ракеткою круглої форми, без ручки), до певної міри можна вважати попередницею настільного тенісу. Наприкінці 90-х років пінг-понг став дуже популярний у приватних будинках Москви, Петербургу, Одеси і Ялти. "Пінг-понгова лихоманка" охопила й Росію, про це свідчила картинка в одному з номерів петербурзького журналу "Нива", що вийшли на початку XX століття. На ній зображені люди, що грають в пінг-понг у великому житловому будинку – в кожній його кімнаті, у підсобних приміщеннях і навіть на горищі та у підвалі. В 1909 році журнал "Нива" писав про нову модну гру, що обіцяла перетворитися на "всесвітню розвагу": "Ця гра рекомендується як дуже корисна й приємна кімнатна гімнастика, доступна як для дорослих, так і для дітей". У той час в Росії були створені аматорські клуби, в яких російські аристократи віддавалися цій спортивній розвазі, великим шанувальником пінг-понгу був, приміром, Лев Толстой. До 1914 року грали гумовим м'ячем, на обід ракетки надягали тонкий дріт, а пізніше шкіру. Гра була пристосована до домашніх умов і проводилася на великих дубових розсувних столах. Під час Першої Світової війни (1914-1918гг.) захоплення грою загаснуло. В Радянському Союзі на розвиток настільного тенісу вплинула як китайська манери гри, так і європейська школа, а родзинку в нього привнесла велика географія гри на території СРСР: давні традиції мали республіки Прибалтики, Кавказу, відомі спортсмени вирости в Україні й

Білорусі. Серед радянських тенісистів великих успіхів і величезної популярності добилися Зоя Руднова, Станіслав Гомозков, Тетяна Фердман, Валентина Попова. Широку популярність в СРСР настільний теніс придбав в 1927 році, коли на святкування десятих роковин Великого Жовтня приїхала делегація англійських робітників і були організовані показові ігри. В 1927 році з'явилися перші чемпіони, стали проводитись командні міські й міжнародні змагання.

В лютому 1948 року Комітет у справах фізичної культури і спорту затвердив нові правила змагань відповідно до міжнародних, з того часу ця гра стала називатись настільним тенісом. Були стандартизовані висота столу (довжина 274 см і ширина 152,5 см і розміри сітки (висота 15,25 см). Рахунок змінений на міжнародний з набором 21 очка в кожній партії, тривалість партії не більше 20 хвилин, а єдина всесоюзна спортивна класифікація 1949 року вже передбачала виконання розрядів і присвоєння звання «Майстер спорту СРСР» з настільного тенісу.

Вже в листопаді 1951 року у Вільнюсі відбулась перша особиста Першість СРСР, в якій взяли участь 64 найсильніші чоловіки і 32 жінки. Звання чемпіона СРСР завоював А. Акопян з Єревану, що виграв у москвича Ф. Душкесаса у фіналі 3:0, у жінок чемпіонкою стала А. Миттов (Естонія), перемігши Б. Балайшене (Литва). В чоловічому парному розряді чемпіонами стали литовці В. Варякоис і В. Дзіндзіляуськас, а в жіночому – В. Ушакова (Москва) і Ж. Торосян (Вірменія), в змішаному парному розряді – литовці О.Жилевичуте і В. Дзіндзіляуськас, тоді ж була організована Всесоюзна секція з настільного тенісу, яка згодом перетворилась на Федерацію.

В 1954 році радянські спортсмени вступили в Міжнародну федерацію настільного тенісу і стали брати участь в чемпіонатах Європи й світу. Перші міжнародні змагання з командами ДРН і Польщі відбулись у 1954 році, тренування з румунськими спортсменами у 1955 році, чехословацькими в 1956 році. Значним поштовхом для популяризації гри та підвищення спортивної майстерності є VI-й Всесоюзний фестиваль молоді та студентів в

Москві у 1957 році, радянські тенісисти зустрічалися з гравцями 23 країн. У 1958 році були проведені товариські ігри з командами Чехословаччини, Австрії, Угорщини, Болгарії та Румунії.

Розвиток настільного тенісу в Україні почався після Великої Вітчизняної війни. Ініціаторами відродження гри в настільний теніс були окремі гравці, які за плечима мали великий практичний досвід – З. Розенберг та О. Пастернак в Одесі, Ф. Око, В. Туранов, С. Тальский, О. Сирота в Києві, Ю. Ревис та А. Рисс у Харкові, Р. Газда у Львові. Перші республіканські змагання найсильніших спортсменів України були проведені тільки в 1950 році, переможцем став Е. Шицер (м. Львів), а починаючи з 1951 року Першість України проводиться регулярно.

Великі досягнення стали можливими завдяки масовому розвитку настільного тенісу в країні, неодноразово завойовуючи звання чемпіонів світу і Європи в жіночих командних змаганнях, чемпіонів і призерів – в особистих одиночних і парних розрядах.

1.1. Основи правил гри і необхідний інвентар в настільному тенісі

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

Зустріч. Зустріч слід проводити на більшість із 3, 5, 7 чи 9 партій. При цьому, якщо зустріч проводиться із 5 партій, то виграє гравець, який перший отримав перемогу в 3 партіях. У зустрічі із 7 партій виграє гравець, який перший отримав перемогу в 4 партіях. Гра повинна бути безперервною протягом всієї зустрічі, за винятком дозвільних перерв.

Партія. Партію виграє гравець (пара), який першим набрав 11 очок, якщо обидва гравці (пари) набрали по 10 очок, то в цьому випадку партію

виграє гравець (пара), який першим набере на 2 очки більше за суперника (пари). Кожен гравець (пара) подає по дві подачі.

Ігровий майданчик. Ігровий простір має бути не менше 14 метрів завдовжки, 7 метрів шириною і 4 метра заввишки. Можливе зменшення ігрового простору до 8 м завдовжки і 4,5 м шириною для районних змагань. Джерело світла має бути розташований не нижче 4 м від рівня підлоги і освітленість ігрового майданчика повинна становити не менше 400 люкс.

Сітка. Комплект сітки складається з власне сітки, підвісного шнура і опорних стійок.

Сітку підвішують на шнур, що прив'язаний кожним кінцем до вертикальної частини стійок висота 15, 25 см над ігровою поверхнею. Нижній край сітки впритул примикає до поверхні столу. Сітка сплетена квадратами розмірами 1,3х1,5 см.

М'яч – це спортивний інвентар, використовуваний для перебивання ракетками один одному. М'яч повинен бути (з 1 жовтня 2000 року) сферичної форми діаметром 40 мм (допустима похибка від 39,50 до 40,50 мм) і вагою 2,7 г. Виготовлений з пластмаси особливого сорту оранжевого або білого кольору.

Стіл – це спортивний інвентар, об який повинен ударятися м'яч, перебиваючись гравцями через сітку. Поверхня столу повинна знаходитися в строго горизонтальному положенні, бути рівною, матовою і гладкою.

Розрізняють ігрову поверхню столу, ребро столу і бічну поверхню столу. У парній грі стіл ділять вздовж на дві рівні половини – поле подач. Стіл для настільного тенісу повинен бути прямокутним, довжиною 2,74 м, шириною 1,525 м, висотою від підлоги 0,76 м.

Ігрова поверхня повинна бути розділена на дві половини вертикальною сіткою, розташованої паралельно кінцевим лініям. Для парних змагань кожна половина розділена на дві рівні «напівплощинки» білою лінією шириною 3 мм, званої «центральною лінією» проходить паралельно бічних ліній (рисунок 1).

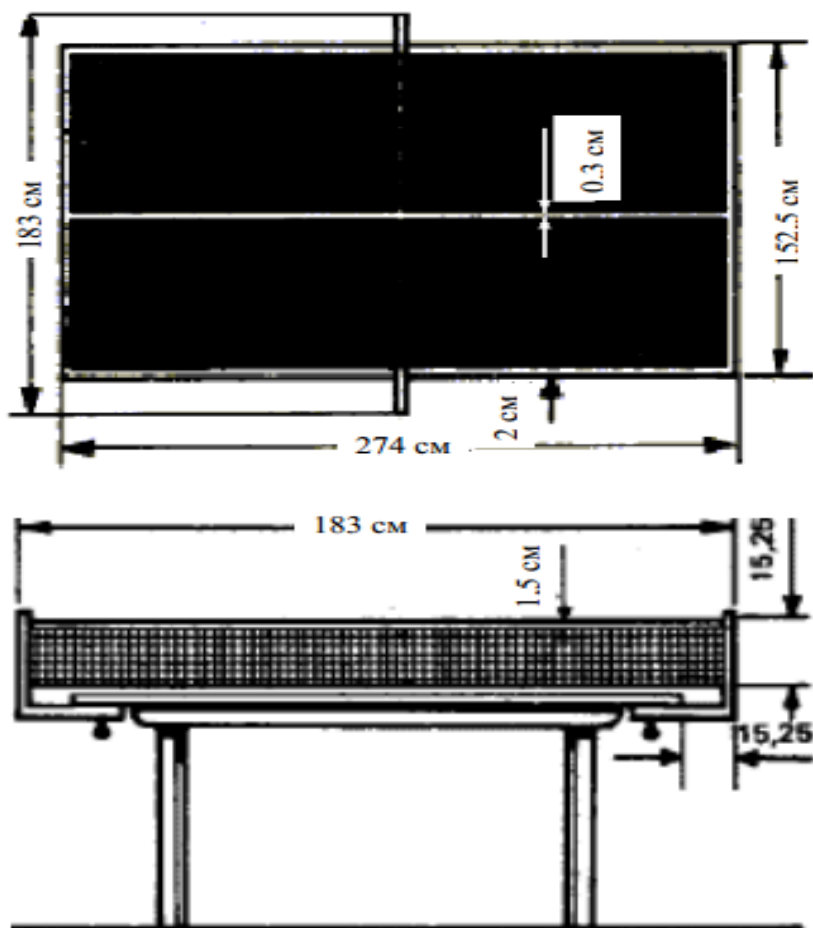


Рис. 1 – Стіл для гри в настільний теніс

Ракетка – спортивний снаряд, призначений для виконання ударів по м'ячу. Ракетка складається з дерев'яної основи і різних накладок. Може мати будь-які розміри, форму і масу, її поверхня повинна бути плоскою і жорсткою. При цьому 85 % поверхні по товщині має бути з натурального дерева. Підстава ракетки – основа ракетки для гри в настільний теніс, що має рівну тверду поверхню, на яку наклеюються накладки і «щічки» - ручки з ракетки. Підстава ракетки може бути виготовлене з фанери, що містить декілька шарів, або цільної деревини (рисунок 2).

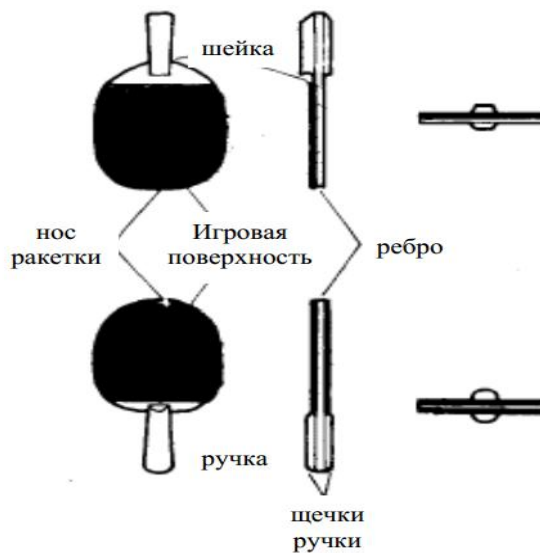


Рис. 2 – Ракетка для гри в настільний теніс

Накладки – гумовий або губчастий матеріал, що покриває ігрову поверхню ракетки. Накладки можуть бути одношарові (жорстка ракетка) або двошарові - сендвіч (м'яка ракетка), що складається з нижнього шару губчастої гуми і шару пухирчатою гуми, який може бути наклеєний пухирцями назовні (прямий сендвіч) або всередину (зворотний сендвіч). Ігрова поверхня ракетки що використовується для удару з одношарової гумою з пухирцями назовні, загальною товщиною разом з клейовим шаром до 2 мм, або 2-х шаровою гумою типу сендвіч з пухирцями всередину, із загальною товщиною разом з клеєм до 4 мм включно.

Розділ 2. Основи техніки гри в настільний теніс

2.1. Срійки тенісиста та хват ракетки.

Правильна срійка тенісиста – це широка срійка ноги нарізно, трохи зігнувши їх в колінах. Стояти потрібно на повній стопі, носки ніг трохи розведені в сторони, тулуб нахилений уперед. Кожен гравець обирає зручну для себе срійку. Це залежить від зросту, фізичних можливостей, координації рухів, особливостей стилю гравця.

Головна мета пересування полягає в тому, щоб якомога швидше переміститися в передбачуване місце удару. Ноги гравці не стоять на місці, спортсмен постійно знаходиться в русі.

Для швидкого оволодіння правильною технікою пересування, необхідно прийняти правильне зручне вихідне положення, від цього залежить якість удару і швидкість пересувань.

Спосіб тримання ракетки називається «Хваткою». Від неї багато в чому залежить подальше освоєння техніки гри. Розрізняють горизонтальну (європейську) і вертикальну (азіатську) хватку. При вертикальній хватці великий і вказівний пальці охоплюють ручку ракетки так, як зазвичай тримають авторучку, тобто «Хватка пером». Решта три пальці зручно розташовуються на тильній стороні ракетки віялом або накладаються один на інший. Ця хватка забезпечує високу рухливість кисті, що дозволяє виконувати складні, сильно кручені подачі (рисунок 3).

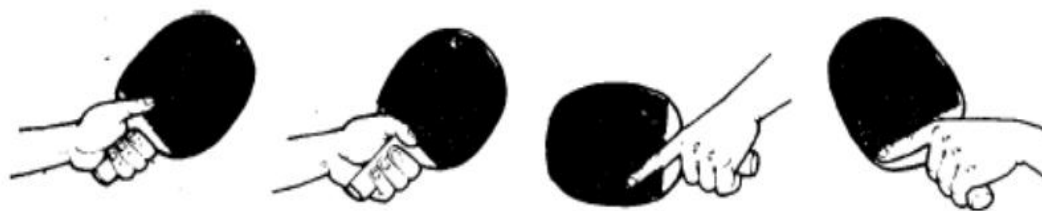


Рис. 3 – Вертикальна хватка ракетки

При горизонтальній хватці ручку ракетки обхоплюють трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем: вказівний витягнуть уздовж

краю ракетки, а великий розташований на іншій стороні і злегка стикається з середнім пальцем. Ручка ракетки при цьому лягає на долоню руки по діагоналі. Горизонтальна хватка найкраще підходить для виконання різноманітних атакуючих і захисних ударів (рисунок 4).

Для ознайомлення і оволодіння основними стійками гравця: нейтральної, правобічної, лівосторонньої використовують імітаційні вправи і пересування в різних стійках (вперед, назад, вправо, вліво). Жонгливання м'ячем долонній і тильній сторонами ракетки в різних стійках.

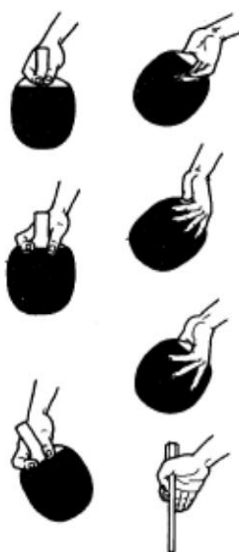


Рис. 4 – Горизонтальна хватка ракетка

2.2. Пересування тенісистів в грі

У грі тенісисти частіше користуються такими різновидами переміщень: одношажний спосіб – кроки, переступання і випади; двохшажний спосіб – хресно та приставними кроками. Рідше гравці використовують стрибки.

Одношажний спосіб пересувань гравці застосовують при переміщеннях на незначну відстань або для того, щоб зайняти правильну позицію. При цьому крок в напрямку м'яча роблять ближньої до нього ногою, а іншу ставлять в потрібну для виконання удару позицію (рисунок 5).

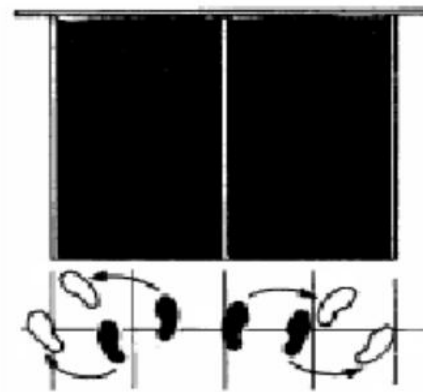


Рис. 5 – Одношажний спосіб пересування

Переступання використовують для поворотів на місці або незначного пересування вперед-назад – тенісист як би переминається з ноги на ногу; випаді ж в основному для прийому коротких (рисунок 6) або косих м'ячів (рисунок 8), до яких гравцеві доводиться як би тягнутися.

Перехресні кроки використовуються під час гри в середній або дальній ігровій зоні. При такому способі пересування спочатку роблять крок дальньої від м'яча ногою – її проносять попереду або позаду опорної ноги. Потім опорну ногу підтягують і ставлять на необхідну для виконання удару відстань (рисунок 7).

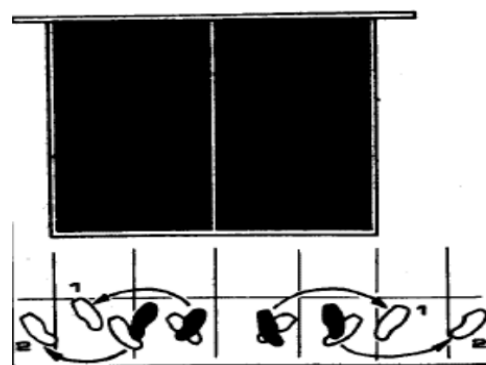


Рис. 6 - Випад в бік при відбитті косого Рис. 7 - Перехресні ноги

Приставні кроки застосовують в основному для переміщень вліво-вправо. При цьому перший, основний крок виконують ближній до м'ячу ногою, а другий підтягують до основної стійки (рисунок 9).



Рис. 8 – Випад вперед при відбитті м'яча

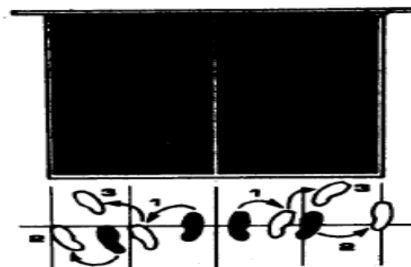


Рис.9 - Приставні кроки

Способи пересування в парній грі. Основні способи пересування в парній грі, які зустрічаються найбільш часто.

Перший спосіб пересування можна ще назвати лінійним. Виконавши удар, відійти в сторону – один весь час вправо, а другий – вліво (рисунок 10а).

Другий спосіб пересування називають Т-подібним. Його використовують зазвичай, коли один з гравців вважає за краще грати в ближньої, а інший – в середній ігровій зоні (рисунок 10б).

Якщо обидва гравці вважають за краще грати в середній зоні і один з них дотримується односторонньої гри праворуч, тоді краще застосовувати *третій спосіб* пересування – його називають І-подібним (рисунок 10в).

Найбільш часто в парній грі зустрічається *четвертий спосіб* пересування – його називають О-образним. Виконавши удар біля столу, відійти в сторону і назад за спину партнера, зайнявши його місце, а ваш партнер повинен переміститися до столу (рисунок 10г).

П'ятий спосіб пересування називають Л-образним. До нього вдаються, коли в парі грають правша і шульга. Гравці знаходяться в різних кутах столу, на деякій відстані від нього: правша – в лівому кутку, а шульга – відповідно в правому.

Для нанесення удару підходять до столу, а потім повертаються у вихідне положення (рисунок 10д).

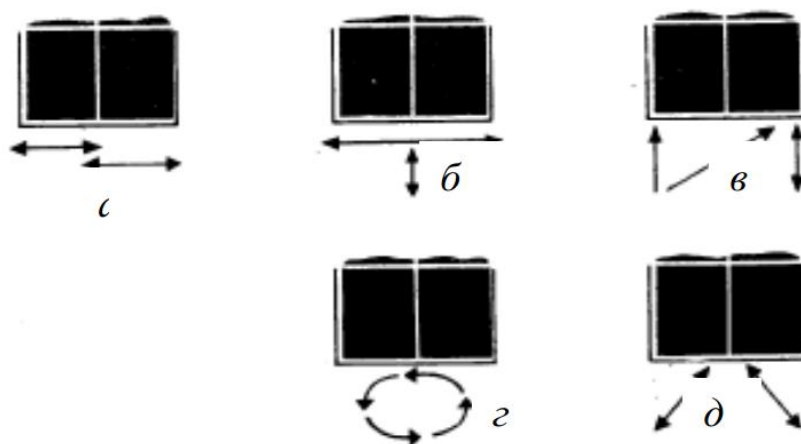


Рис. 10 – Способи пересування в парній грі

2.3 Основні технічні прийоми при виконанні ударів

Удар по м'ячу складається з трьох фаз: замаху, власне удару і закінчення удару. У настільному тенісі застосовується більш 20 різних ударів.

«Накат» – основний удар, відноситься до нападаючих ударів. М'яч як би обхоплюється ракеткою знизу-вгору вперед. М'ячу надається верхнє обертання і більш крута траєкторія польоту.

«Накат» справа (рисунок 11, рисунок 12). При виконанні «Накату» справа ліва нога знаходиться попереду, а права відставлена назад, тулуб нахилений вправо і утворює з поверхнею столу кут 45° , ноги злегка зігнуті в колінах, рука, утримує ракетку, відводиться назад і ненапружено зігнута в лікті, кисть і передпліччя складають єдину пряму лінію, ракетка знаходиться в горизонтальному положенні, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. У той момент, коли м'яч починає підйом від столу, рука починає рух вперед, а ракетка, що знаходиться на рівні пояса, рухається вліво-вгору.

Коли м'яч досягає найвищої точки свого відскоку та починає падати, ракетка, утворюючи зі столом прямий кут, вступає в контакт зі середньою частиною м'яча.



Рис. 11 - «Накат» праворуч горизонтальним способом

У момент контакту ракетки з м'ячем кисть руки легким рухом вгору надає м'ячу верхнє обертання, змушуючи тим самим м'яч лягти на задану траєкторію, перелетіти через сітку і опуститися на сторону противника. Після того, як м'яч відійшов від ракетки, м'язи руки негайно розслабляються, а ракетка за інерцією продовжує рух вгору до тих пір, поки не досягне рівня вище голови. У цей час тулуб злегка нахилений вперед, центр ваги повністю перенесений на ліву ногу, а права нога, знаходячись позаду, утримує тіло в рівновазі.



Рис. 12 - «Накат» праворуч вертикальним способом

«Накат» зліва (рисунок 13, рисунок 14). При виконанні «накату» зліва права нога знаходиться попереду, а ліва - ззаду, тулуб злегка нахилений вліво, ноги зігнуті, рука ненапружено зігнута в лікті, плече притиснуто до тулуба, передпліччя паралельно поверхні підлоги, ракетка знаходиться біля лівого боку гравця і злегка нахилена назад від сітки, вага тіла рівномірно розподілений на обидві ноги. Коли м'яч починає підйом від столу, передпліччя починає рух вперед, а ракетка від рівня пояса рухається вправо-вгору. Коли м'яч досягає найвищої точки свого відскоку і повинен почати падати, ракетка, утворюючи з

поверхнею столу прямий кут, вступає в контакт з середньою частиною м'яча. У момент цього контакту кисть руки легким рухом вперед закриває ракетку, щоб м'яч утворивши криву траєкторію польоту, перелетів через сітку і опустився б на боці противника. Після того, як м'яч залишив ракетку, м'язи руки миттєво розслабляються, а ракетка продовжує рух вгору і, досягнувши рівня голови, зупиняється. У цей час тулуб злегка нахилений вперед, центр ваги цілком перенесений на праву ногу, а ліва нога, перебуваючи ззаду, утримує тіло в рівновазі.

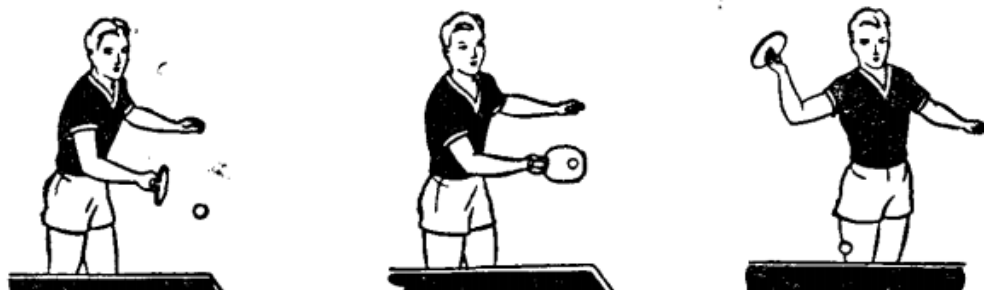


Рис. 13 – «Накат» зліва вертикальним способом

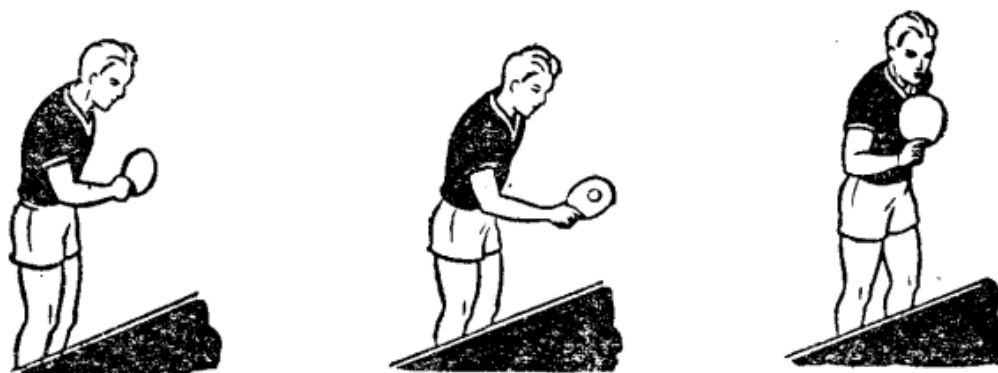


Рис.14 – «Накат» зліва горизонтальним способом

«Підрізка» справа (рисунок 15, рисунок 16). У початковій стадії руху ліва нога і ліве плече знаходяться поблизу правого кута столу, права нога відставлена назад, ноги злегка зігнуті, центр ваги – на правій нозі, ракетка відведена вгору до рівня плеча, рука витягнута, але не напружена. Кисть – в природному положенні, ручка ракетки повернена вниз, тулуб знаходиться по відношенню до столу майже під прямим кутом. У цей момент рука починає рухатися вперед

і вниз, готуючись зустріти м'яч, що летить (рисунок 15а, рисунок 16а). Перед зіткненням м'яча з ракеткою тулуб злегка нахиляється вниз і рухається справа наліво, рука продовжує рух вперед, вниз і вліво так, щоб контакт м'яча з ракеткою стався б перед грудьми гравця.

У момент зіткнення м'яча з ракеткою передпліччя надає ракетці прискорення, за рахунок якого м'ячу надається нижнє обертання. У цей момент центр ваги тіла поступово переноситься з правої ноги на ліву (рисунок 15б, рисунок 16б). Після підрізування м'яча ракетка по інерції продовжує рух вперед і вліво, центр ваги цілком переноситься на ліву ногу, тулуб повертається до столу. Гравець займає вихідне положення для виконання наступного удару (рисунок 15в, рисунок 16в).

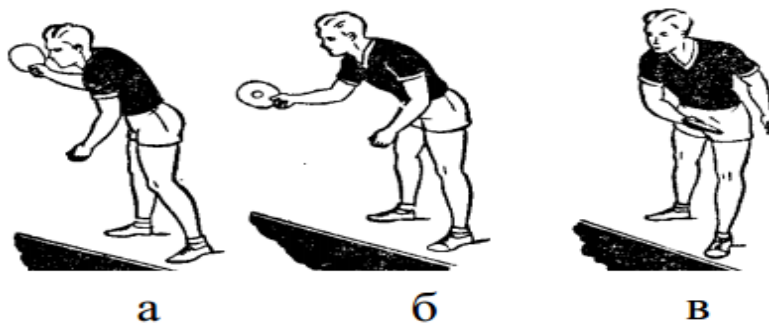


Рис. 15 – Рух «підрізки» справа горизонтальним способом

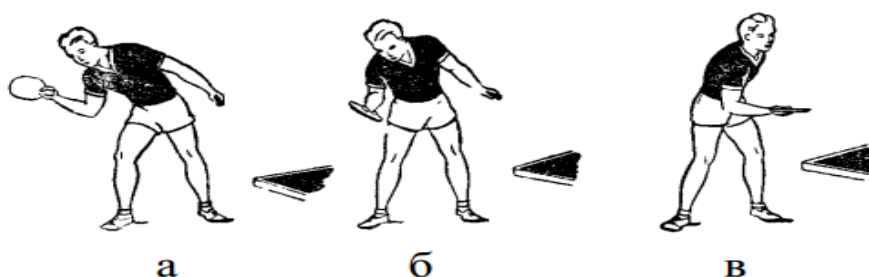


Рис. 16 – Рух «підрізки» справа вертикальним способом

«Підрізка» зліва (рисунок 17, рисунок 18). Основна стійка для виконання «підрізки» зліва назад протилежна стійці при ударі «Підрізки» справа. Тулуб повернений до столу правим боком, права нога знаходиться попереду. Коли м'яч знаходиться перед гравцем, передпліччя з прискоренням

рухається вперед, вниз і вправо. У момент зіткнення м'яча з ракеткою рухом кисті зверху вниз по ходу руху передпліччя м'ячу надається додаткова сила нижнього обертання.



Рис. 17 –

Рух «підрізки» зліва горизонтальним способом



Рис. 18 – Рух «підрізки» зліва вертикальним способом

2.4. Основні технічні прийоми при виконанні подач

Подача – є першим ударом і з неї починається розіграш очка, тому дуже важливо правильно виконати подачу. За одну партію доводиться подавати від 10 до 12 подач. Подача – єдиний технічний прийом, який виконують майже зі статичного положення і який не залежить від дій суперника.

Це перший удар по вразливому місцю противника, перший крок до виграшу. Подачу відносять до активних засобів нападу, до засобів боротьби за ініціативу.

У наші дні найбільш ефективними вважають короткі подачі зі складним змішаним обертанням і обманними рухами, до яких вдаються тільки в тих випадках, коли суперник не може почати атакуючі дії. Використовують їх у поєднанні з швидкими довгими подачами для досягнення ефекту несподіванки.

Дуже важливо знати сильні і слабкі сторони свого суперника і визначити найбільш вразливі місця в його стійці, в техніці гри. При цьому подача повинна

відрізнятися точністю, силою, різноманітністю обертань і швидкістю польоту м'яча, динамічністю, так як це початок побудови вашої тактичної комбінації.

Тактика прийому подач також вимагає певної майстерності. При прийомі подач потрібно прагнути оволодіти ініціативою ведення боротьби, адже найкращий захист – це напад.

Подачі як і різновиди ударів класифікуються за обертами:

- *пряма*– удар по м'ячу наноситься прямо або під невеликим кутом ракетки, м'ячу надається верхнє обертання (рисунок 19);

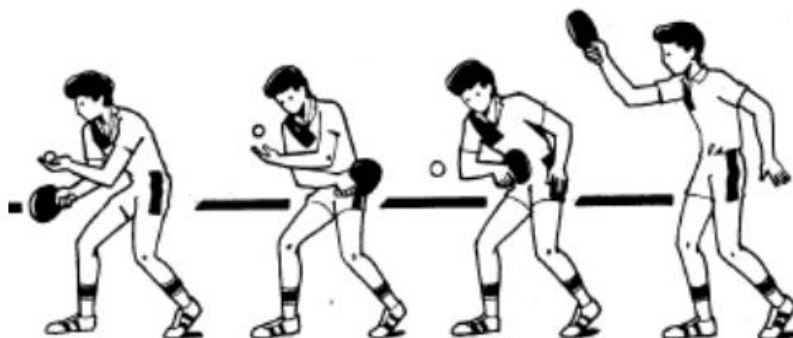


Рис. 19 – Подача прямим ударом

- *маятник* (рисунок 20, рисунок 21) – робиться напівколовий рух в лівосторонньої або правосторонній стійці, м'ячу можуть надаватися як окремі обертання, так і змішані – бічне нижнє, верхнє бічне, також можуть виконуватись обманні руху – без обертання;

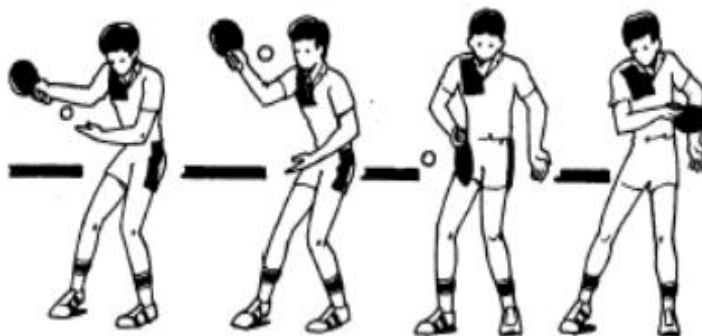


Рис. 20 – Подача «маятник» справа

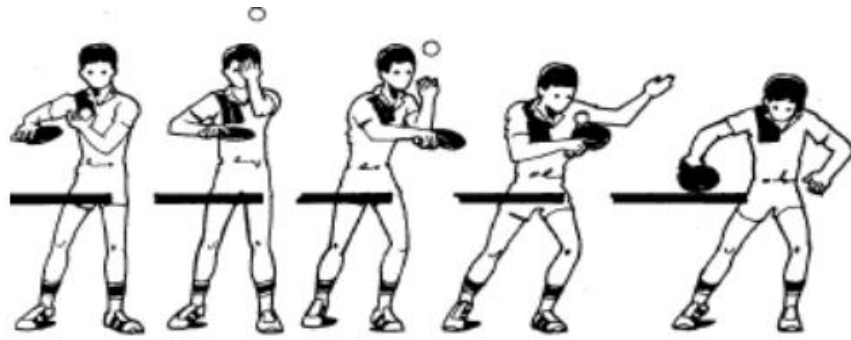


Рис. 21 – Подача «маятник» зліва

- *човник* – рука з ракеткою рухається зворотно-поступально, при цьому м'ячу можуть надаватися різні обертання залежно від моменту торкання руки з ракеткою;

- *віяло* (рисунок 22, рисунок 23) – рух руки, що нагадує протирання скла, робиться в правосторонній стійці, м'ячу можуть надаватися обертання, аналогічні подачі «маятник»;

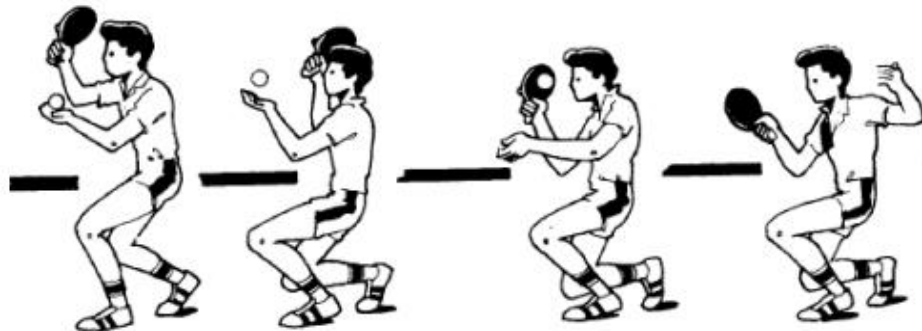


Рис. 22 – Подача «віяло» з правобічної стійки з нижнім обертанням

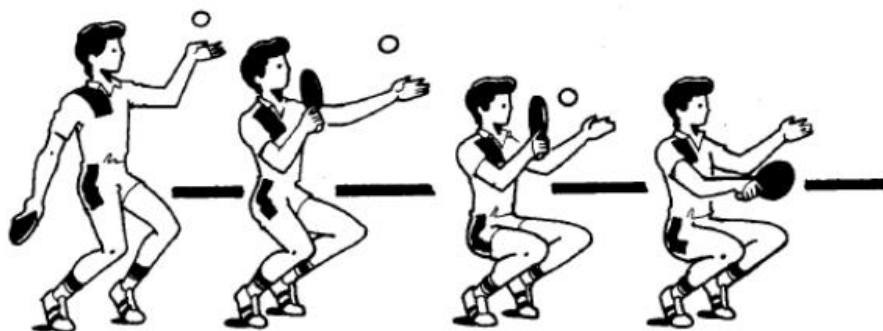


Рис. 23 – Подача «віяло» із стійки обличчям до столу

- бумеранг– удар в правосторонній стійці, сильно закручений м'яч повертається на бік того хто подає

2.5. Навчання техніці гри в настільний теніс

Ознайомлення і оволодіння основними способами пересувань гравця: переступання, приставні кроки, хресні кроки (передній і задній), випади, стрибки. Виконання пересувань під рахунок, в імітаційних вправах, в пересуваннях на слуховий і зоровий сигнали біля столу. Жонглювання м'ячем долонній і тильній сторонами ракетки з різними способами пересувань. Виконання різних вправ на столі по пересуванню вздовж столу і вперед-назад при виконанні різних технічних прийомів.

Підрізка зліва і справа. Ознайомлення і оволодіння підрізками зліва і справа. Імітація, виконання рухів на тренажері «колесо», виконання технічних прийомів у стінки і на столі з партнером. Удосконалення підрізки зліва і справа на столі в різних напрямках. Удосконалення підрізки проти накату і проти підрізки. Виконання короткої підрізки.

Накати і контрудари справа і зліва, удари по «свічці». Ознайомлення і оволодіння накатами і контрударами справа і зліва, на тренажері «колесо», виконання технічних прийомів у стінки і на столі, з партнером. Удосконалення накатів і контрударів справа і зліва, на столі в різних напрямках, проти накатів і підрізок.

Подачі зліва і справа підрізкою і накатом. Ознайомлення і оволодіння подачами зліва і справа підрізкою і накатом. Утримання м'яча на долоні, підкинув м'яча на необхідну висоту, правильне виконання руху.

Топ-спін зліва і справа проти підрізки і підставки, прийом топ-спінів підставкою і підрізкою. Оволодіння елементарними вміннями підкручення м'яча. Імітація, виконання рухів на тренажері «колесо», виконання технічних прийомів у стінки і на столі з партнером. Закріплення техніки виконання топ-спінів на столі з партнером. Виконання топ-спінів по м'ячу, що падає. Виконання топ-спінів зліва і справа проти підрізки і підставки. Оволодіння прийому топ-спінів підставкою і підрізкою по прямій і діагоналі.

Подачі зліва і справа з нижнім, нижнє бічним, верхнім і верхнє бічним обертанням в задану зону столу. Ознайомлення і оволодіння подачами зліва і справа з нижнім, нижнє бічним, верхнім і верхнє бічним обертанням і в задану зону столу. Оволодіння підкинули м'яча на необхідну висоту, правильним виконанням руху і попаданням з заданим обертанням в задану зону столу.

Вивчення поєднання елементів техніки гри справа та зліва на точність і стабільність необхідно починати з освоєння основних технічних елементів гри - підрізки і накату справа та зліва, які закріплюються в різних напрямках і поєднаннях: «трикутники» справа та зліва, «вісімки», гра по прямій і діагоналі, а також у вправах на всьому столі. Основна мета виконання даних вправ - влучне і безпомилкове попадання в задану зону.

Вивчення поєднання елементів техніки гри справа та зліва в пересуванні з різних ігрових зон починають з закріплення техніки пересувань, яке здійснюється в тренувальних вправах на столі. Тенісист вчиться пересуватися уздовж столу, відбиваючи м'ячі з двох точок столу - справа і зліва або з двох точок - кута і середини - лише справа чи тільки зліва, і вперед-назад, відбиваючи м'яч в ближній і дальній зонах (на столі і відійшовши від столу), поєднуючи підрізку з накатом. Використовуються різні вправи на поєднання елементів техніки гри справа та зліва в пересуванні з різних ігрових зон.

Вивчення поєднання подачі з початком атаки. Для підготовки до гри на рахунок освоюється і закріплюється поєднання виконання подачі з різними технічними елементами, вже наявними в арсеналі гравця. Особлива увага повинна бути приділена виконання подачі і початку атаки зі своєю подачі, а також прийому подачі з метою ускладнити атаку суперника. Вправи можуть виконуватися як по черзі (через 5, 10 або 11 подач), так і в формі гри на рахунок або завдання за часом.

Вивчення техніки виконання підрізки. Виконання імітаційних вправ підрізки справа і зліва в різних поєднаннях, виконання технічних прийомів у стінки-відбивача і на столі з партнером. Удосконалення підрізки з панелями з обох сторін столу в різних напрямках, з різною швидкістю і різним ступенем

обертання. Удосконалення підрізки проти накату і проти підрізки. Виконання короткої підрізки.

Вивчення техніки накатів і контрударів в пересуваннях та різних поєднаннях. Виконання імітаційних вправ, накатів і контрударів в різних поєднаннях, виконання технічних прийомів у стінки-відбивача і на столі з партнером. Удосконалення техніки накатів і контрударів справа і зліва. Удосконалення накатів і контрударів з використанням панелі з обох сторін столу в різних напрямках, з різною швидкістю і ступенем обертання. Удосконалення техніки накатів і контрударів зліва і справа проти накатів і підрізки.

Навчання перекрутки і прийомам ударів, закріплення індивідуального стилю гри. Виконання топ-спінів на середній і далекій дистанціях від столу. Удосконалення прийому завершальних ударів підставкою і перекрутки на середній і далекій дистанціях від столу. Відпрацювання індивідуальних технічних прийомів і поєднань технічних прийомів. Формування індивідуального стилю гри.

Удосконалення техніки виконання топ-спінів і перекруток м'яча. Імітаційні вправи, виконання рухів на тренажері «колесо», виконання технічних прийомів на столі з партнером. Закріплення техніки виконання топ-спінів на столі з партнером в пересуваннях уздовж столу вперед-назад. Виконання топ-спінів зліва і справа проти підрізки і підставки. Удосконалення прийомів топ-спінів підставкою і підрізкою по прямій та діагоналі.

Навчання подачам зліва і справа зі складними обертаннями. Виконання подач справа та зліва зі складними обертаннями в різні ігрові зони столу серійно і в поєднанні з технічними прийомами. Навчання індивідуальної техніки гри. Здійснення індивідуальної техніки гри у відповідності з анатомо-морфологічними і фізіологічними особливостями організму студентів їх індивідуальним стилем гри. Виконання вправ в серіях за елементами і в поєднаннях різних технічних елементів.

Навчання подачам зліва і справа зі складними обертаннями. Удосконалення подач справа та зліва зі складними обертаннями: верхньо бічним, нижнє бічним і змішаним обертаннями в різні ігрові зони столу серійно і в поєднанні з технічними прийомами. Виконання складних подач справа та зліва від початку атаки.

Навчання різним пересуванням в комбінаціях. Удосконалення основних способів пересувань гравця: переступанням, приставним кроком, хресним кроком, випадами, стрибками. Виконання пересувань в імітаційних вправах, в пересуваннях під слуховий і зоровий сигнали біля столу. Виконання різних вправ з м'ячем на столі з пересуваннявздовж столу і вперед-назад під час виконанні різних технічних прийомів і техніко-тактичних комбінацій.

РОЗДІЛ 3. ТАКТИЧНА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, ЯК ВАЖЛИВІ СТОРОНИ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

3.1. Тактична підготовка.

Тактичну підготовку умовно можна поділити на дві частини. Одна з них стосується самого спортсмена. Це вироблення індивідуального тактичного стилю. Спортсмен повинен, насамперед, добре знати свої здібності, можливості, рівень розвитку фізичних якостей, повинний бути обізнаний про свої індивідуальні особистісні якості – тип нервової системи, ступеня розвитку психічних функцій: уваги, пам'яті, мислення і т.д., знати особливості своєї емоційної сфери і багато чого іншого.

До іншої ж частини тактичної підготовки відноситься вивчення індивідуальних стилів своїх суперників. Усе це разом можна назвати загальною тактичною підготовкою. Крім того, виділяється конкретна тактична підготовка, що містить у собі відпрацювання визначених тактичних комбінацій, уявне або практичне моделювання майбутніх змагальних ситуацій.

Індивідуальний стиль діяльності багато в чому заснований на наявному в людині типі нервової системи. Кожна людина неповторна і немає двох людей з абсолютно однаковим типом нервової системи. Але в кожній людині якісь характеристики можуть переважати, і тому можна говорити про силу або слабкість нервової системи, про її рухливість або інертність.

У спорті видатних успіхів досягають представники як сильного, так і слабого типу. Тільки шляхи до успіху в них різні.

Спортсмени зі слабким типом нервової системи, що характеризується великою чутливістю, реактивністю, краще можуть виявити себе в грі в ближній зоні, у швидкому нападі, у перших атаквальних ударах, а також у захисті підставками, підрізками. Тенісистам із сильним типом нервової системи більш підходить гра в середній або далекій зонах. У цих спортсменів буде успішно виходити контратакувальна гра з тривалим розігрешем м'яча, тому що вони здатні довго витримувати напругу.

Тип нервової системи може розрізнятися по ступеню її рухливості. Рухливості нервової системи характеризується легким переходом від порушення до гальмування, від одного виду діяльності до іншого.

Як показали дослідження, усі тенісисти високого класу мають рухливий тип нервової системи. Спортсмени з менш рухливим типом нервової системи обирають собі стиль з обмеженим набором ігрових засобів – переважно напад або чистий захист. Гравця з більш активним типом властивий універсальний стиль – швидкий перехід від одного виду удару до іншого, від однієї тактики до іншої.

Крім того, як зафіксовано Г.Барчукової, усередині кожного стилю гра розрізняється за частотою застосування прийомів справа та зліва. Є правобічні тенісисти, тобто граючі переважно справа, є лівобічні, а є рівносторонні. Можна припустити, що серед гравців, що однаково впевнено грають і справа і зліва, більшість спортсменів з дуже рухливим типом нервової системи.

Готуючись до гри з конкретним суперником, необхідно проаналізувати його слабкі сторони, переваги і недоліки. Багато спортсменів і тренерів заводять свого роду дос'є на суперників і періодично поповнюють і змінюють зібрану інформацію. Один з найсильніших гравців поляк А.Грубба був чимало здивований, коли йому показали китайський спортивний журнал, у якому був опублікований найдокладніший звіт практично про всі його виступи з безліччю фотографій і комплектом слайдів. Це свідчить про те, настільки серйозно відносяться китайські спортсмени до усіх своїх закордонних суперників.

Можна заздалегідь підготуватися до можливих ігрових ситуацій, відпрацьовуючи ті або інші тактичні комбінації, прийоми, зв'язки.

Дуже корисно відпрацьовувати короткі зв'язки з двох або трьох технічних елементів, наприклад топ спин із завершальним накатом. До цих комбінацій можна додати подачі або виконати подачу і потім відразу завершальний удар і т.д. Число подібних зв'язок велике. Для початку потрібно відібрати ті, які виходять вдало, і багаторазово повторювати їх у процесі

тренувань. Перевірка відпрацьованості тієї або іншої комбінації пройде на змаганнях.

Майстер спорту міжнародного класу А. Амелін радить у першу чергу відпрацьовувати наступні комбінації:

1. Комбінації із використанням нападаючим проти нападаючого:

- із середньої зони відповідати на удари несильними накатами. Потім вибрати зручний м'яч і виконати удар праворуч або ліворуч зі швидким обертанням м'яча прямо в суперника;

- суперник відповідає короткими накатами, варто зненацька підбігти до столу і завдати гострого удару по м'ячу;

- після сильного удару глибоко вправо дати укорочений м'яч (близько до стінки) туди ж, а потім ударом справа перевести м'яч у лівий кут суперника;

- відповідати на удари суперника короткими контрударами або підставкою, намагаючись направити м'яч у суперника, поки він не дасть високий м'яч, зручний для завершального удару.

2. Комбінації, що використовуються нападаючим проти захисника:

- після сильних топ - спинів за допомогою укороченого м'яча підтягти супротивника до столу і виконати удар м'ячем прямо в нього;

- зробити серію топ - спинів справа із лівого кута в лівий кут супротивника, після чого зробити завершальний удар по прямій у правий кут супротивника;

- чергуючи удари накатом з укороченими, виконати їх кілька разів підряд, щоб стомити супротивника. Коли той після відбивання м'ячів біля сітки не встигне або не захоче відійти від столу, зробити сильний удар м'ячем прямо в нього;

- підрізати кілька м'ячів, вибрати м'яч для удару і виконати удар якнайшвидше;

- після серії повільних, але досить сильних топ - спинів виконати накат рухом, схожим на топ - спин;

- серією топ-спинів, спрямованих у різні сторони столу, змусити захисника підняти м'яч, а потім зробити завершальний удар.

3. Комбінації, що використовуються захисником проти нападаючого:

- після серії низьких м'ячів, спрямованих у місця, незручні для завершального удару, дати дуже сильно піднятий досить високий м'яч. Одержавши м'яч, зручний для удару, нападаючий часто помиляється, відбиваючи його в сітку;

- серією низько піднятих м'ячів, спрямованих у праву половину столу супротивника, змусити його для продовження атаки зміститися із середини столу, а потім зі свого лівого або правого кута нанести контрудар у залишену супротивником незахищену зону;

- контрудар може бути замінений підрізкою або швидкість м'яча може бути досить велика;

- змінювати силу нижнього обертання м'яча під час виконання підрізки. Для цього після серії сильно піднятих м'ячів дати один низький майже без обертання;

4. Комбінації, що використовуються захисником проти захисника:

- після серії низько піднятих м'ячів дати суперникові ледве завищений, зручний для удару. Самому в цей час підготуватися до виконання відповідного удару або надійного прийому м'яча. Ціль комбінації – змусити суперника грати в незвичному для нього нападі;

- після досить тривалих серій майже однаково піднятих м'ячів виконати сильний накат або топ - спін, спрямований у незручне для суперника місце (прямо в нього, у незахищений кут і т.д.);

- після серії піднятих м'ячів виконати кілька ударів з бічним обертанням. У цьому випадку суперник часто посилає м'яч, зручний для удару.

Конкретна тактична підготовка складається з плану майбутньої гри, у продумуванні варіантів тактичних ходів. Психолог А.В. Родіонов виділяє три типи мислення в спорті.

У спортсменів, що відносяться до першого типу мислення, переважає процес уявного створення готових тактичних моделей. Усі їхні дії спрямовані на те, щоб знайти момент для виконання цих моделей. Вони роблять ставку на свої «коронні» прийоми. Таке тактичне мислення можна назвати жорстко запрограмованим. Тенісисти з цим типом мислення повинні скласти дуже докладний, чіткий план своїх дій у матчі.

Спортсмени, що відносяться до другого типу мислення, готують одночасно дві-три тактичні моделі на кілька ігрових дій суперника. Усі ситуації близькі заздалегідь виділеної «еталонної», визначають відповідні тактичні рішення. Для тенісистів другого типу мислення характерне постійне звірення конкурентних суперників і ігрових ситуацій із вже відомими, що зустрічались спортсменові раніше типами ігрових стилів, змагальними епізодами. Такий тип мислення трохи спрощує дійсність, але дозволяє добре орієнтуватися в різноманітті тактичних дій і скорочує час вибору раціональної відповіді на атаку суперника.

Спортсмени третього типу мислення майже не передбачають можливих конкретних рішень, а тільки задумують загальні дії, деяку ідею гри, що одержить своє вираження в залежності від дій суперника. Така гра «від супротивника» найбільш властива представникам ігрових видів спорту.

Але коли двобій почався і кожний з партнерів прагне провести свій план у життя та нав'язати свою тактику іншому. Обопільний опір приводить до прикрих помилок, буває, гра і зовсім розлагоджується. Недарма кажуть, що тенісист грає настільки добре, настільки йому дозволяє його суперник. Але в будь-якому випадку, прагнучи до перемоги, не можна втрачати поваги до себе і до свого суперника.

Навчання тактиці гри в настільний теніс. Навчання поєднання елементів техніки гри справа та зліва в різних швидкісних режимах. Удосконалення виконання підрізки і накату в різних швидкісних режимах при темпі 40, 60, 80 уд.хв. Чергування різних технічних елементів з різними швидкісними режимами в «трикутниках» і «вісімках».

Вивчення поєднань елементів техніки гри справа та зліва з початком атаки. Поєднання виконання підрізки з накатом і топ-спіном. Удосконалення початку атаки з підрізуванням накатом справа і зліва. Удосконалення початку атаки з підрізуванням топ-спіном справа і зліва. Удосконалення початку атаки з накатом топ-спіном справа і зліва.

Навчання двох - і триходових тактичних комбінацій. Удосконалення виконання двоходових комбінацій справа - зліва і в поєднанні справа - зліва: підрізка - накат, підрізка - топ-спин, накат - топ-спин і триходових комбінацій справа - зліва і в поєднанні справа - зліва: підрізка - накат - підрізка, підрізка - накат - топ-спин, накат - топ-спин - підставка та ін.

Вивчення поєднань подачі з початком атаки. Удосконалення поєднання виконання подачі з різними технічними елементами, наявними в арсеналі гравця. Особлива увага приділяється виконанню подачі і початку атаки зі своєю подачі через топ-спин, а також прийому подачі з метою ускладнити атаку супротивника. Вправи можуть виконуватися як по черзі через п'ять подач, так і в формі гри на рахунок або завдання за часом.

Навчання атакуючим і захисним діям. Удосконалення техніки виконання швидких підрізків, швидких накатів по висхідному м'ячу, топ-ударів і топ-спинів по висхідному м'ячу, а також завершальних ударів як атакуючих дій. Удосконалення захисних дій проти даних атакуючих прийомів. Виконання вправ як за елементами, так і по всьому столу, серійно і довільно.

Навчання індивідуальної тактики гри. Виконання індивідуальних техніко-тактичних комбінацій. Відпрацювання індивідуальних технічних прийомів і поєднань технічних прийомів. Формування індивідуального стилю гри. Закріплення техніко-тактичних комбінацій у вправах протиборства і іграх на рахунок.

Навчання атаці після своєї подачі, прийому подачі суперника. Удосконалення поєднання виконання подачі з різними атакуючими технічними прийомами - накатом, швидким топ-спіном, націленим ударом. Особлива увага повинна бути приділена виконанню складної подачі і початку атаки зі

своєї подачі через топ-спин, а також прийому подачі з метою ускладнити атаку супротивника. Вправи можуть виконуватися як по черзі, через п'ять подач, так і в формі гри на рахунок або завдання за часом.

Таку ж велику увагу, як технічній і тактичній підготовці, варто приділити і фізичній підготовці, поліпшенню свого функціонального стану.

3.2. Фізична підготовка.

Для розвитку загальної фізичної підготовки необхідно удосконалювати такі якості: гнучкість, швидкісні, швидкісно-силові, загальної витривалості.

Загально-фізична підготовка крім розвитку фізичних якостей має ще і коригуючі значення. Адже настільний теніс, як і будь-який інший вид спорту, не розвиває всі м'язи однаково: одні – більше, інші – менше. З віком загально-фізична підготовка здобуває усе більше значення, дозволяючи підтримувати високий рівень психофізичних функцій.

Загальна фізична підготовка. Вправи загальної фізичної підготовки необхідно включати в заняття для вдосконалення гармонійно розвиненої особистості, досягнення високих результатів в сучасному настільному тенісі, гнучкості, спритності, швидкості рухів, силових якостей і витривалості.

Включаючи в заняття вправи загальнофізичної підготовки, необхідно розкрити цілі, завдання, структуру підготовки студента на різних етапах навчання; ознайомити з зонами і інтенсивністю фізичних навантажень, розкрити значення м'язової релаксації; створити умови для корекції фізичного розвитку, статури, рухової і функціональної підготовленості засобами фізичної культури і спорту в студентському віці; познайомити з формами занять фізичними вправами, структурою спрямованості навчально-тренувального заняття. Після вивчення спеціальних елементів необхідно проводити контрольне тестування для визначення рівня фізичної підготовленості.

Спеціальна фізична підготовка гравця в настільний теніс здійснюється як на спеціальних заняттях з метою розвитку і вдосконалення фізичних і психічних якостей, так і в процесі тренувань, поза навчальної діяльності, безпосередньо на тенісних столах (додаток А).

При цьому здійснюється вдосконалення координаційних здібностей та спеціальної спритності гравця в настільний теніс, спеціальних швидкісних і швидкісно-силових якостей стосовно до техніки гри. У заняття необхідно включати вправи для вдосконалення спеціальної фізичної підготовки тенісистів (додаток Б).

Розвиток якостей. Настільний теніс належить до технічно складних, комплексних видів спорту. Прийоми які використовують у цій грі різноманітні: удари, очікування, аналіз ситуації, прийняття рішень і новий удар - це ті етапи, які постійно повторюються під час гри.

Основна перевага настільного тенісу – це різноманітність рухів, що сприяє розвитку координації. Це якість комплексна, об'єднуюча всі інші фізичні якості. Тому тенісист повинний бути усебічно фізично розвинутим: сильним, гнучким, швидким, витривалим. Йому потрібно постійно тренуватися, розвиваючи кожен окремо й у комплексі.

Координаційні здібності є складною комплексною психофізичною якістю. Вони пов'язані з функцією управління, а це означає, що головну роль у їх прояві відіграє центральна нервова система. Цією обставиною обумовлений і той факт, що координаційні здібності є більш різнобічною, гнучкою і універсальною фізичною якістю в порівнянні з іншими .

Аналіз літератури показав, що координаційні здібності – це комплексна якість, її можна розділити на окремі групи а саме: здібність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами руху; здібність до зберігання рівноваги; відчуття ритму; здібність до орієнтування у просторі; здібність до розслаблення м'язів; координованість руху (спритність).

Для цього використовують вправи як загально фізичного характеру – біг, стрибки, метання, гімнастика, плавання і т.д., так і вправи зі спеціальною фізичною спрямованістю – імітація ударів з пресуванням, спеціальні ігрові завдання, застосування обтяжень, амортизаторів, тренажерів.

Однією з найважливіших якостей, необхідних для гри в настільний теніс, є *гнучкість*. Вона розділяється на активну і пасивну. Пасивну гнучкість можна

розвивати за допомогою партнера, снаряда, обтяження. Вона є основою для розвитку активної гнучкості. У настільному тенісі найбільш зручно розвивати пасивну гнучкість, виконувати парні вправи, коли партнер своїми обережними зусиллями може допомогти розтягнути м'язи тулуба, ніг, рук (додаток В).

Активна гнучкість виявляється при скороченні м'язів без участі сили ваги. Вона визначається анатомією суглобів, еластичністю зв'язок і м'язів, і значною силою м'язів. Якщо м'язи спробувати розтягнути один раз, то збільшення їх довжини буде досить незначним. Але якщо розтягування повторювати, то ефект від вправ додається і стає помітним. Тому вправи на розтягування рекомендується виконувати серіями по декілька раз. Можна розвивати активну гнучкість, займаючись ритмічною гімнастикою, тому що в її основі лежить ритмічне повторення тих самих вправ. Засоби ритмічної гімнастики дозволяють зробити багаторазове повторення вправ менш одноманітним і стомлюючим. Це і незвичайні вихідні положення, різноманітні рухи руками, просування, переходи, повороти. Особливу роль грає музика. Завдяки їй вправи не тільки гарно запам'ятовуються, але і фізичне навантаження стає менш відчутним. Крім того, бадьора, приємна мелодія викликає емоційний підйом, що також сприяє збільшенню гнучкості.

Удосконалення *швидкісних якостей*. Для вдосконалення швидкості реакції рекомендується повторно виконувати відповідні дії на заздалегідь обумовлений і раптовий сигнали. При формуванні швидкості складної реакції спочатку пропонують реагувати на один з двох можливих подразників, потім їх кількість і швидкість появи збільшуються. Формування вдосконалення швидкості одиночного руху і частоти рухів здійснюється в вправах, що вимагають прояви цих якостей. При цьому тривалість вправ повинна бути невеликою для утримання максимальної швидкості руху, інтенсивність повинна бути околоредельной або граничної. Інтервали відпочинку повинні відповідати рівню підготовленості спортсмена, щоб він встигав відновлюватися, а число повторень таке, щоб чергова спроба не викликала зниження швидкості (додаток Д).

Велике значення в настільному тенісі має удосконалення *швидкісно-силових якостей*. Для їхнього розвитку фахівці рекомендують широке застосування вправ з обтяженнями. За рахунок варіювання вагою обтяження, швидкістю і темпом руху, а також паузою відпочинку удосконалюється нервово-м'язовий апарат, поліпшується техніка рухів.

Швидкісно-силові якості найбільш ефективно можна тренувати, застосовуючи колове тренування. Вони пропонують комплекс колового тренування, що складається із шести серій. У кожній від 10 до 12 вправ. Кожна вправа триває 30 секунд, за нею 30 секундний відпочинок. Після проходження всіх «станцій» двічі робиться 15 хвилинна перерва, потім знову виконуються дві серії і знову перерва. У комплекс вправ колового тренування входять: жим лежачи зі штангою, підтягування на поперечині, присідання зі штангою вагою 30-40 кг, стрибки зі штангою вагою 25 кг на плечах, стрибки в упорі на ногах і руках одночасно, опускання ніг за голову з положення лежачи на спині, стрибки на лаву (80 см) або через бортик, «складання» з положення лежачи – одночасне піднімання рук і ніг, вправи з диском від штанги вагою 10-15 кг – випрямлення рук від грудей вперед, вгору, вправо, вліво.

Наступний комплекс колового тренування припускає менше навантаження. Він включає: віджимання руками від підлоги, ноги при цьому знаходяться на гімнастичному ослоні; обертання ніг у положенні лежачи на спині; переміщення в 4-метровій зоні, при переміщенні можлива імітація ударів праворуч і ліворуч; вистрибування нагору з глибокого присідання; біг на місці з високим підйомом стегна; нахил вперед та назад з діставанням носків і п'яток ніг; стрибки через ослін боком. Кожна вправа виконується з установкою повторити його якнайбільше раз.

Удосконалення *силових якостей*. Для розвитку і вдосконалення силових якостей рекомендується виконувати вправи з обтяженнями. Вправи з обтяженнями різного ваги рекомендується піднімати з різною амплітудою швидкістю. При плануванні силового тренування слід звернути увагу на такі моменти:

1) силовий розвиток усіх частин тіла має бути гармонійним. Заняття для розвитку сили м'язів верхніх кінцівок повинне включати: 2-3 вправи для м'язів верхніх кінцівок, 1 - для м'язів тулуба, 1 - для м'язів нижніх кінцівок. У заняття з розвитку вибухової сили м'язів всього тіла потрібно включити: 2 вправи з розвитку вибухової сили м'язів всього тіла, 1 - для м'язів тулуба, 1 - для м'язів верхніх кінцівок, 1 - для м'язів кінцівок;

2) важливо виділяти головне, дотримувати диференційований підхід;

3) при проведенні силового тренування з навантаженням середньої величини спочатку потрібно провести гарну розминку, а після тренування звернути увагу на розслаблення м'язів.

Будь-який рух є сполученням напруги і розслаблення м'язів. Але дуже часто спортсмени, приділяючи велику увагу напруженню м'язів, мало займаються їхнім розслабленням. А цьому потрібно спеціально учитися. Комплекс вправ, що приводиться нами, на розслаблення пропонується виконувати регулярно наприкінці занять по настільному тенісі (додаток Ж)

У спеціальній фізичній підготовці велике місце варто приділяти *імітаційним вправам*. Ті ж автори рекомендують наступний комплекс імітаційних вправ: 10 різних ударів по 30 секунд із коротким інтервалом відпочинку, при чому 30 секунд вправа виконується у високому темпі або 15 секунд – у звичайному темпі, а наступних 15 секунд – у максимальному темпі; або 10 секунд - у нормальному темпі, 10 секунд – у швидкому темпі й останні 10 секунд – на межі швидкісних можливостей. Імітацію можна виконувати як на місці, так і в сполученні з роботою ніг. Рекомендується імітація посилень: два удари середньої сили, один завершальний, імітація ударів по свічі, імітація подач з гантелями (додаток І).

Розділ 4. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТЕНІСИСТА.

Теніс ставить великі вимоги не тільки до фізичної, технічної, тактичної, а й до психологічної підготовки тенісистів. Змагання, сильні суперники, безкомпромісність боротьби – все це нерідко призводить до того, що добре підготовлені гравці, які показують високі техніко-тактичні результати на тренуваннях, несподівано програють слабшому суперникові під час змагань. Сьогодні за інших однакових вимог великого значення набув фактор нервово-психічного стану тенісиста, тобто його психологічна підготовка. Цей складний процес умовно можна поділити на загальну підготовку (виконання мотивів, які спонукають до занять, удосконалення рухових навичок, подолання труднощів) і підготовку до змагань, коли проводиться робота для створення найвищої психологічної готовності до протиборства у конкретних змаганнях або серії змагань, де поставленні певні завдання.

Діяльність спортсмена, яка спрямована на подолання труднощів завжди має характер довільних дій. Будь-яка довільна, тобто вольова дія вимагає певних вольових зусиль. В спортивній діяльності вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими по характеру і ступеню їх прояву:

1. Вольові зусилля при м'язових напруженнях. Виконання фізичних вправ завжди пов'язано з вольовими зусиллями. В майбутньому при багаторазовому повторенні м'язові напруження роблять великий вплив на формування здібностей спортсмена до прояву вольових зусиль.

2. Вольові зусилля при напруженні уваги. Виконання будь – якої фізичної, технічної чи тактичної вправи або дії вимагає зосередженої уваги, тому кожне тренувальне заняття, кожна участь в іграх виховує у спортсмена здатність до вольових зусиль. Велике значення при цьому має боротьба з відволіканням уваги. Регулюючи завдання, які вимагають уваги по тривалості і рівню труднощів, тренер виховує у спортсмена зусилля, які йому необхідні, особливо під час змагань.

3. *Вольові зусилля, які пов'язані з подоланням втоми.* Як показують досліди, при настанні втомленості у спортсмена різко знижується об'єм уваги, його концентрація і особлива здатність до пере розподілення і переключення уваги. Крім цього, відчуття втомленості виражається у звуженні периферичного зору, зниження швидкості й чіткості реагування, погіршення розумової діяльності тощо. Але завдяки вольовим зусиллям спрямованим на подолання втоми і почуття втомленості, пов'язаних з м'язовою напругою, загальмованістю та інше, можливо в значній ступені звести до мінімуму ці негативні явища і певний час виконувати вправи на високому рівні.

4. *Вольові зусилля, які пов'язані з дотриманням режиму.* Дотримання режиму вимагає від спортсмена значних вольових зусиль, сприяє вихованню.

5. *Вольові зусилля, що пов'язані з дотриманням безпеки.* Особливості цих вольових зусиль є велика емоційна насиченість, оскільки вона спрямована на боротьбу з сильним негативним психічним станом – страхом, розгубленістю, збентеженням тощо.

6. *Вольові зусилля, які пов'язані з подоланням труднощів.* Виховання здатності вольових зусиль завжди здійснюється в процесі діяльності гравця в теніс.

Основна суть волі полягає в тому, що людина здатна свідомо керувати собою. Ясно поставлена мета є обов'язковою і важливою складовою волі спортсмена. Важливість цілі для людини полягає в тому, що вона визначає спосіб і дій. Це відноситься і до спортивної діяльності гравця. Мета є одним із джерел енергії завзятості, наполегливості і активності. Не випадково говорять, що для великої мети народжується велика енергія, тощо.

Воля проявляється там, де досягнення поставленої мети людина долає труднощі й перешкоди. Чим більш серйозні і незвичні труднощі, тим вищі вольові прояви особистості. Труднощів під час спортивної боротьби може виникнути багато і самих різноманітних. Всі вони є віддзеркаленням в свідомості спортсмена тих чи інших реально існуючих об'єктів. Долаються труднощі, як правило, за рахунок наполегливості, сам оволодіння, терпіння,

завзятості, цілеспрямованості, витримки, і інших вольових якостей, виховання яких є постійною турботою як тренера, так і самого спортсмена.

Труднощі, які випробовує людина при довільних діях бувають двох видів. Це об'єктивні труднощі, які по своєму характеру і якості характерні для всіх людей, які займаються конкретним видом діяльності. Ці труднощі змінюються лише за певних умов.

Умисні дії спрямовані на подолання об'єктивних труднощів, можливі лише на базі, відповідній цим труднощам фізичної і технічної підготовки спортсмена: не володіючи необхідними навиками і такими фізичними якостями, як сила, спритність, швидкість, витривалість, спортсмен зовсім не буде здатним до цих дій.

Основу суб'єктивних труднощів складає особисте відношення людини до даного виду діяльності або умов, при яких вона здійснюється. Прикладом суб'єктивних труднощів може бути:

- боязливість, яку відчуває спортсмен при виконанні даної фізичної справи (наприклад, при стрибку зі снаряду), хоча об'єктивно вона не є важкою або небезпечною;
- відсутність звички до систематичної і завзятої праці, до затрати великих зусиль;
- страх перед суперником, про силу і здібності якого у спортсмена склалася перебільшена уява, тощо.

Навмисні дії, спрямовані на подолання суб'єктивних труднощів будуть успішними, якщо вони спираються на морально-виховну підготовку спортсмена, на виховання у нього правильного відношення як до оточуючого середовища, так і до власних дій в змінних умовах середовища, які можуть виникнути під час змагань, особливо де вимагаються відповідні результати.

При подоланні суб'єктивних труднощів велике значення має методика роз'яснення, переконання, вплив прикладом, проведення тренувань і змагань в різних ігрових умовах з метою вироблення адаптації до умов змагальної

боротьби, накопичення змагального досвіду і психорегуляції несприятливих емоцій станів гравців.

Засоби формування та розвитку вольових якостей тенісиста.

Підвищенню ефективності використання змагального методу сприяють такі методичні прийоми:

- змагання з установкою на кількість виконання завдання;
- змагання з установкою на якість виконання завдання;
- змагання в ускладнених або незвичних умовах, їх походження.
- послідовне посилення самовихованості на основі самопізнання, усвідомлення суті своєї спортивної діяльності.

Сюди входять такі компоненти:

- невідступне дотримання визначеного режиму життя;
- впевненість в собі, само спонукання до виконання тренувальної програми і досягнення змагального результату;
- саморегуляція емоцій, психічного і фізичного стану методом аутогенного тренування та інших видів методів і прийомів;
- постійний самоконтроль.

Позитивні вольові якості необхідні спортсмену, розвиваються в процесі тренування та участі в змаганнях. У спортсмена виховується здатність до затрати саме таких вольових зусиль, яких вимагає ігрова діяльність тенісиста.

Виховання волі залежить від особистих зусиль тенісиста, його морального і психологічного стану, фізичної і тактико-технічної підготовленості.

Вольова підготовка, як один з постійних факторів підвищення спортивної майстерності, повинна являти собою цілеспрямований процес впливу на свідомість, почуття і вчинки спортсмена для формування в нього вольових якостей як постійних рис характеру, необхідних для перемоги під час напруженої спортивної боротьби.

Для того, щоб якості, які виховуються, стали рисами особистості спортсменів, перейшли в риси їх характеру, необхідно вольову підготовку

здійснювати не епізодично від випадку до випадку, а постійно, систематично і свідомо під час тренувань та змагань, а також шляхом самовиховання.

Розвитку вольових якостей сприяють заняття в процесі яких від спортсмена, який знаходиться в стані втоми, тренер вимагає і прояву нових зусиль, зосередженості, концентрації, уваги.

Під час занять спортом, в процесі діяльності спортсмена його вольові якості розвиваються, удосконалюються, зміцнюються. У зв'язку з цим повинні і змінюватись методи виховного впливу на спортсмена. У виховній роботі тренер повинен використовувати діалектику методів виховання.

Велике значення для формування волі спортсмена мають підведення підсумків спортивної боротьби, оцінка власних дій, усвідомлення отриманого результату і шляхи його досягнення.

Розділ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.

5.1. Розподіл навчального матеріалу студентів першого року навчання.

Приблизний розподіл навчальних годин з дисципліни «Настільний теніс» в рамках навчальних занять фізичним вихованням, а також для позаурочних форм занять включає в якості обов'язкового мінімуму такі дидактичні одиниці, що інтегрують тематику теоретичного, практичного та контрольного навчального матеріалу:

- фізична культура в загальнокультурній та професійній підготовці студентів;
- соціально-біологічні основи фізичної культури;
- основи здорового способу і стилю життя;
- оздоровчі системи та спорт (теорія, методика і практика);
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів.

Навчальний матеріал кожної дидактичної одиниці диференційований через наступні розділи: теоретичний, практичний, контрольний відповідно до вимог освітнього стандарту професійного навчання (таблиця 1).

Розподіл навчального матеріалу

1. Теоретична підготовка.

- 1.1. Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку настільного тенісу в системі фізичного виховання.
- 1.2. Психофізіологічні основи навчальних тем на першому курсі (таблиця 1) навчального праці та інтелектуальної спроможності.
- 1.3. Фізична культура в загальнокультурній та професійній підготовці студентів.
- 1.4. Соціально - біологічні основи фізичної культури.
- 1.5. Основи здоров'я і здорового способу життя студента.

Фізична культура в забезпеченні здоров'я.

- 1.6. Класифікація і термінологія настільного тенісу.
- 1.7. Техніка безпеки на заняттях настільним тенісом, обладнання та інвентар.
- 1.8. Основи методики навчання і тренування тенісистів.
- 1.9. Тактико-технічні основи гри.

- 1.10. Методика організації, суддівство і правила змагань з настільного тенісу.
2. *Загальна фізична підготовка.*
 - 2.1. Удосконалення гнучкості, швидкісних, силових якостей, загальної витривалості.
3. *Спеціальна фізична підготовка.*
 - 3.1. Удосконалення координаційних здібностей та спеціальної спритності.
 - 3.2. Удосконалення спеціальних швидкісних, швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості.
4. *Навчання техніці гри в настільний теніс.*
 4. 1. Стійка тенісиста і хватки ракетки.
 4. 2. Основні способи пересувань тенісиста.
 4. 3. Підрізка зліва і справа.
 4. 4. Накаті і контрудари справа, зліва, удари по «свічці».
 4. 5. Подача зліва і справа підрізкою і накатом.
5. *Навчання тактиці гри в настільний теніс.*
 - 5.1. Вивчення поєднання елементів техніки гри праворуч справа та зліва на точність і стабільність.
 - 5.2. Вивчення поєднання елементів техніки гри справа та зліва в пересуванні з різних ігрових зон.
 - 5.3. Навчання поєднанню подачі з початком атаки.
6. *Участь в змаганнях.*
7. *Організація і проведення змагань, суддівство.*
8. *Виконання контрольних нормативів.*

Таблиця 1.

Розподіл навчального матеріалу першого курсу навчання

Номер	Найменування тем занять заняття
1	<i>Техніка безпеки на заняттях з настільного тенісу, обладнання та інвентар. Стійка тенісиста і хватки ракетки. Основні способи пересувань тенісиста</i>
2 - 3	<i>Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку настільного тенісу в системі фізичного виховання. Навчання зрізки зліва,</i>

	відпрацювання зрізки справа.
4 -6	Повторення зрізки зліва, відпрацювання зрізки справа. Розвиток сили, швидко-силових якостей.
7	<i>Психофізіологічні основи навчальної праці та інтелектуальної діяльності.</i> Вивчення техніки накату зліва і справа
8 - 12	Повторення техніки накату зліва і справа. Розвиток сили, швидко-силових якостей.
9	<i>Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності.</i> Навчання подачі прямим ударом.
10	<i>Фізична культура в загальнокультурній та професійній підготовці студентів.</i> Удосконалення техніки подач прямим ударом.
11 - 15	Двостороння гра з відпрацюванням вивчених елементів техніки.
16	<i>Соціально-біологічні основи фізичної культури.</i> Розвиток швидко-силових якостей, швидкості. Здача контрольних нормативів.
17	<i>Основи здоров'я і здорового способу життя студента.</i> Навчання пересуванням.
18	<i>Фізична культура в забезпеченні здоров'я.</i> Удосконалення спеціальних швидкісних якостей.
19 - 22	Удосконалення техніки пересувань. Удосконалення координаційних здібностей спеціальної спритності
23 - 24	<i>Класифікація і термінологія настільного тенісу.</i> Вивчення техніки подачі «маятник» зліва. Розвиток координації.
25	<i>Методика організації, суддівство і правила змагань з настільного тенісу.</i> Двостороння гра з відпрацюванням вивчених технічних елементів (зрізка, накат, подачі).
26 -30	Двостороння гра з відпрацюванням вивчених елементів техніки. Навчання подачі «маятник» справа.
31 - 33	<i>Тактико-технічні основи гри в настільний теніс.</i> Вивчення техніки виконання подачі «віяло» з правобічної стійки та зі стійки обличчям до столу.
34 - 35	Вивчення тактико-технічних основ гри в настільний теніс. Здача контрольних нормативів.
36-37	Двостороння гра з використанням вивчених елементів техніки. Розвиток швидко-силових якостей, швидкості.
38 - 39	Двостороння гра з відпрацюванням вивчених елементів техніки.
40 - 41	Вивчення техніки виконання підставки зліва по діагоналі і зліва

	по прямій. Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
42 - 43	Двостороння гра з відпрацюванням вивчених технічних прийомів (подач маятником, віялом, підставок). Розвиток координації.
44- 45	Вивчення техніки виконання підставки справа. Розвиток координації.
46- 47	Двостороння гра з відпрацюванням вивчених елементів техніки. Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості
48-49	Ознайомлення з тактикою гри (атакуюча, захисна, комбінована). Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
50 - 51	Двостороння гра з використанням вивчених елементів техніки.
52 - 54	Ознайомлення з тактикою гри (атакуюча, захисна, комбінована). Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
55 - 56	Двостороння гра з відпрацюванням вивчених тактичних прийомів. Задача контрольних нормативів.
57 – 58	Двостороння гра. Першість групи серед юнаків та дівчат
59 - 60	Двостороння гра. Першість групи серед юнаків та дівчат

Зміст тем

Тема 1.1. Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку настільного тенісу в системі фізичного виховання. Настільний теніс в системі фізичного виховання. Актуальні проблеми розвитку настільного тенісу. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі. Місце настільного тенісу в сучасній системі фізичного виховання. Характеристика настільного тенісу як засобу фізичного виховання. Функції настільного тенісу: оздоровча, розвиваюча, виховна, рекреаційна і ін. Основні фізичні і психічні якості і риси характеру, що розвиваються засобами настільного тенісу. Настільний теніс в Олімпійських іграх.

Тема 1.2. Психофізіологічні основи навчального праці та інтелектуальної діяльності. Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності. Психофізіологічна характеристика інтелектуальної діяльності і навчальної праці студента. Динаміка працездатності студентів у навчальному році та фактори, що її визначають. Основні причини зміни психофізичного стану студентів під час екзаменаційної сесії, критерії нервово-емоційного і психофізичного стомлення. Особливості використання засобів фізичної

культури для оптимізації працездатності, профілактики нервово-емоційного і психофізичного стомлення студентів, підвищення ефективності навчального праці.

Тема 1.3. Фізична культура в загальнокультурної та професійної підготовки студентів. Фізична культура і спорт як соціальні феномени суспільства. Сучасний стан фізичної культури і спорту. Фізична культура особистості. Діяльна сутність фізичної культури в різних сферах життя. Цінності фізичної культури. Фізична культура як навчальна дисципліна вищої професійної освіти і цілісного розвитку особистості. Ціннісні орієнтації і ставлення студентів до фізичної культури і спорту. Основні положення організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Тема 1.4. Соціально-біологічні основи фізичної культури. Організм людини як саморозвиваюча і саморегулююча біологічна система. Вплив природних і соціально-екологічних факторів на організм і життєдіяльність людини. Засоби фізичної культури і спорту в управлінні вдосконаленням функціональних можливостей організму з метою забезпечення розумової і фізичної діяльності. Фізіологічні механізми і закономірності вдосконалення окремих систем організму під впливом спрямованої фізичного тренування. Рухова функція і підвищення стійкості організму людини до різних умов зовнішнього середовища.

Тема 1.5. Основи здоров'я і здорового способу життя студента. Фізична культура в забезпеченні здоров'я. Здоров'я людини як цінність і фактори, що його визначають. Види і компоненти здоров'я, взаємозв'язок загальної культури студента і його способу життя. Структура життєдіяльності студентів і її відображення в способі життя. Здоровий спосіб життя і його складові. Особисте ставлення до здоров'я як умова формування здорового способу життя. Критерії ефективності здоров'я і здорового способу життя.

Тема 1.6. Класифікація і термінологія настільного тенісу. Визначення понять «класифікація», «термінологія». Розвиток і основні принципи побудови класифікацій в настільному тенісі. Значення класифікації та систематизації

фізичних вправ, технічних прийомів і тактичних дій в практичній, методичній та науково-дослідній роботі фахівців з настільного тенісу. Вимоги, що пред'являються до класифікацій. Принципи побудови класифікацій. Основні терміни в настільному тенісі. Міжнародна термінологія, її застосування на практиці. Зв'язок класифікації, систематики та термінології.

Тема 1.7. Техніка безпеки на заняттях з настільного тенісу, обладнання та інвентар. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять настільним тенісом. Пропускна здатність залів для настільного тенісу. Вимоги до освітлення, температурного режиму повітря, вентиляції залів; площі і види розміщення столів в різних типах залів. Показники стану здоров'я. Професійні захворювання. Типові травми і можливості їх попередження. Профілактичні вправи, їх значення в запобіганні спортивного травматизму.

Ракетки (підстави) для настільного тенісу, їх різновиди та технічні характеристики. Накладки для настільного тенісу, їх технічні характеристики. М'ячі для настільного тенісу, їх технічні характеристики.

5.2. Розподіл навчального матеріалу для студентів другого року навчання

1. Теоретична підготовка.

- 1.1. Техніка безпеки в заняттях настільним тенісом.
- 1.2. Фізична культура в професійній діяльності студентів. Вибір виду спорту в системі фізичних вправ.
- 1.3. Особливості занять обраним видом спорту або системою фізичних вправ.
- 1.4. Професійно -прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів.
- 1.5. Психологічна та морально-вольова підготовка тенісиста.
- 1.6. Гігієна, загартовування, режим і харчування спортсмена.
- 1.7. Лікарняний контроль, самоконтроль, попередження травматизму.
- 1.8. Удосконалення основ тактико-технічних дій гри в настільний теніс.
- 1.9. Правила та організація змагань, суддівство з настільного тенісу.

2. Загальна фізична підготовка.

- 2.1. Удосконалення гнучкості.

- 2.2. Удосконалення швидкісних якостей.
- 2.3. Удосконалення загальної витривалості.
- 3. *Спеціальна фізична підготовка.*
 - 3.1. Удосконалення координаційних здібностей та спеціальної спритності.
 - 3.2. Удосконалення спеціальних швидкісних якостей.
 - 3.3. Удосконалення спеціальних швидкісно-силових якостей.
 - 3.4. Удосконалення спеціальної витривалості.
- 4. *Удосконалення техніки гри в настільний теніс.*
 - 4. 1. Стійка тенісиста і хватки ракетки.
 - 4. 2. Основні способи пересувань тенісиста.
 - 4. 3. Підрізка зліва і справа.
 - 4. 4. Накаті і контрудари справа зліва, удари по «свічці».
 - 4. 5. Подача зліва і справа підрізкою та накатом.
- 5. *Удосконалення тактики гри в настільний теніс.*
 - 5. 1. Удосконалення поєднань елементів техніки гри справа та зліва на точність і стабільність.
 - 5. 2. Удосконалення поєднань елементів техніки гри справа та зліва в пересуванні з різних ігрових зон.
 - 5. 3. Удосконалення поєднань подачі з початком атаки.
- 6. *Участь в змаганнях.*
- 7. *Організація і проведення змагань, суддівство.*
- 8. *Виконання контрольних нормативів.*

Таблиця 2

Розподіл навчального матеріалу

Номер заняття	Теми занять
1	<i>Техніка безпеки в заняттях настільним тенісом.</i> Удосконалення зрізання зліва. Розвиток координації
2	<i>Фізична культура в професійній діяльності студентів.</i> Удосконалення техніки виконання накату зліва. Розвиток координації.
3	<i>Вибір виду спорту в системі фізичних вправ.</i>

	Удосконалення техніки виконання підставки. Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості.
4	<i>Особливості занять обраним видом спорту або системою фізичних вправ.</i> Удосконалення техніки виконання подач. Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості.
5 - 6	Двостороння гра з відпрацюванням технічних елементів. Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
7- 8	<i>Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів.</i> Удосконалення тактики гри (атакуюча, захисна, комбінована). Розвиток координації.
9	Психологічна та морально-вольова підготовка тенісиста. Вивчення техніки виконання підрізки зліва. Розвиток координації.
10 - 11	Двостороння гра з відпрацюванням техніки підрізки зліва. Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
12 - 13	<i>Гігієна, загартовування, режим і харчування спортсмена.</i> Вивчення техніки підрізки справа. Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості.
14	<i>Лікарський контроль, самоконтроль, попередження травматизму.</i> Вивчення техніки виконання прийому «свічка». Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
15-16	Двостороння гра з відпрацюванням підрізки зліва і справа, «Свічки». Розвиток сили, швидкісно-силових якостей
17	<i>Удосконалення основ техніко – тактичних дій в настільній тенісі.</i> Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
18 - 19	Двостороння гра з відпрацюванням технічних елементів. Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
20 - 21	<i>Удосконалення основ тактики гри.</i> Удосконалення техніки виконання подач. Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
22	Правила та організація змагань, суддівство з настільного тенісу.
23- 24	Двостороння гра з відпрацюванням технічних елементів. Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
25 - 26	Удосконалення зрізки зліва та справа. Розвиток координації.
27 - 28	Двостороння гра з відпрацюванням технічних елементів. Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
29 - 30	Удосконалення техніки виконання накату зліва та справа. Розвиток координації.
31 - 32	Удосконалення техніки виконання підставки «свічки». Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості.

33- 34	Удосконалення тактики гри (атакуюча, захисна, комбінована). Розвиток координації.
36 - 36	Двостороння гра з відпрацюванням технічних елементів. Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості.
37- 38	Вивчення техніки виконання топ – спину зліва. Розвиток сили, швидкісно-силових якостей.
39 -40	Двостороння гра з відпрацюванням технічних елементів.
41 - 42	Двостороння гра з відпрацюванням технічних елементів.
43 - 44	Вивчення техніки виконання топ – спину справа. Розвиток координації.
45 - 46	Двостороння гра з відпрацюванням технічних елементів. Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості.
47 - 48	Двостороння гра з відпрацюванням технічних елементів. Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості.
49 - 50	Двостороння гра з відпрацюванням тактичних прийомів. Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості.
51 - 52	Удосконалення тактики гри(атакуюча, захисна, комбінована). Розвиток координації.
53 – 54	Двостороння гра з відпрацюванням тактичних прийомів.
55 - 56	Здача контрольних нормативів.
57 - 58	Першість групи серед юнаків та дівчат.
59 - 60	Першість групи серед юнаків та дівчат.

Зміст тем

Тема 1.1. Техніка безпеки в заняттях настільним тенісом. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять настільним тенісом. Пропускна здатність залів для настільного тенісу. Сучасні вимоги до освітлення, температурний режим повітря, вентиляція залів, площі і види розміщення столів в різних типах залів. Індивідуальні показники стану здоров'я. Типові травми і можливості їх попередження, надання першої медичної допомоги. Профілактичні вправи, їх значення в запобіганні спортивного травматизму при заняттях настільним тенісом.

Тема 1.2. Фізична культура в професійній діяльності студентів. Виробнича фізична культура. Виробнича гімнастика. Особливості вибору форм, методів і засобів фізичних культури і спорту в робочий і вільний час фахівців.

Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичної культури. Додаткові шляхи підвищення загальної і професійної працездатності. Вплив індивідуальних особливостей, географо-кліматичних умов та інших факторів на зміст фізичної культури фахівців агропромислового комплексу

Тема 1.3. Особливості занять обраним видом спорту в системі фізичних вправ. Історична довідка. Характеристика особливостей впливу даного виду спорту (системи фізичних вправ) на фізичний розвиток, психічні якості і властивості особистості. Визначення цілей і завдань спортивної підготовки (або занять системою фізичних вправ) в умовах вузу. Можливі форми організації тренування у вузі. Контроль за ефективністю тренувальних занять. Спеціальні залікові вимоги і нормативи по роках (семестрах) навчання з обраного виду спорту або системі фізичних вправ. Календар студентських змагань. Спортивна класифікація і правиласпортивних змагань в обраному виді спорту.

Тема 1.4. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів.

Загальні положення професійно-прикладної фізичної підготовки. Особиста та соціально-економічна необхідність спеціальної психофізичної підготовки людини до праці. Визначення поняття ППФП, її цілі, завдання, засоби. Місце ППФП в системі фізичного виховання студентів. Фактори, що визначають конкретний зміст ППФП. Методика підбору засобів ППФП. Організація, форми і засоби ППФП студентів в вузі. Контроль за ефективністю професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів.

Тема 1.5. Психологічна та морально-вольова підготовка тенісиста. Умови, необхідні для успішної діяльності тенісистів. Фактори, що впливають на студентів, що займаються настільним тенісом: сприятливі, несприятливі, що збивають. Специфіка основних зовнішніх впливів (подразники) по їх інтенсивності, виду діяльності, тривалості, одноманітності, щільності, відносної частоті впливу. Особливості навколишнього середовища, в якій проходять змагання (число глядачів, їхнє ставлення до дій спортсменів і ін.).

Особливості прояву психічних якостей спортсменів - тенісистів. Значення психічних якостей для зростання спортивної майстерності.

Тема 1.6. Гігієна, загартовування, режим і харчування спортсмена. Природні сили природи і гігієнічні фактори. Здоровий образ і стиль життя як важливі умови тренувальних засобів. Ефективні заняття фізичною культурою і спортом - засоби запобігання негативних факторів соціального середовища проживання, профілактика захворювань. Гігієна як чинник фізичного розвитку людини. Гігієна самостійних занять. Природні засоби (сонце, повітря, вода, сніг) як фактори фізичного розвитку людини. Загартовування, сонячні та повітряні ванни. Дотримання режиму дня, сну і раціональне харчування спортсмена при фізичних і психічних навантаженнях. Самоконтроль за ефективністю самостійних занять.

Тема 1.7. Лікарський контроль, самоконтроль, попередження травматизму.

Лікарський контроль як головний з охорони здоров'я аспект в організації тренувального процесу. Контроль і самоконтроль в фізичному вихованні. Основні методи контролю, самоконтролю, показники, щоденник самоконтролю. Діагностика, самодіагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Корекція змісту і методики занять фізичними вправами і спортом за результатами показників контролю.

Тема 1.8. Удосконалення тактико-технічних дій гри в настільний теніс. Удосконалення способів пересувань тенісиста, накатів і контрударів справа і зліва, ударів по «свічці», подач зліва і справа підрізкою і накатом, поєднань елементів техніки гри справа і зліва на точність і стабільність, поєднань елементів техніки гри справа і зліва в пересуванні з різних ігрових зон, поєднань подачі з початком атаки. Кількісні та якісні критерії ефективності техніки гри. Види обертань м'яча. Вплив якості інвентарю на техніку гри в настільний теніс. Контроль техніки виконання вправ.

Індивідуальний стиль діяльності. Стельові напрями гри в сучасному настільному тенісі. Аналіз тактичних планів гри нападника і захисника з

гравцями різних стилів гри. Тактика парної і змішаній парній гри. Аналіз і самоаналіз індивідуальних помилок в техніці виконання основних прийомів гри.

Тема 1.9. Правила та організація змагань, суддівство з настільного тенісу.

Установка гравцям перед змаганнями і розбір проведених ігор. Особливості зовнішнього середовища, в якій проходять змагання (зал, столи, суперники). Специфіка цільової установки, система проведення змагань, види змагань, система оцінки результатів особистих і командних змагань, характеристика правил, що регулюють спортивну діяльність тенісиста.

5.3. Контрольні запитання

Контрольні питання для студентів першого року навчання

1. Фізична культура як компонент здорового способу життя.
2. Роль і значення фізичної культури в профілактиці захворювань і зміцнення здоров'я, збереження творчої активності.
3. Критерії та способи оцінки фізичної підготовленості, комплексного контролю і самоконтролю фізичного стану основних віково-статевих груп дорослого населення.
4. Основи методики загальної фізичної підготовки основних віково-статевих груп дорослого населення.
5. Основи фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям.
6. Організаційно-методичні основи виробничої фізичної культури (виробнича гімнастика, професійно-прикладна фізична підготовка за вибором студента).
7. Застосування тренажерів в оздоровчо-рекреативної та реабілітаційної фізичної культури.
8. Основні етапи розвитку настільного тенісу як виду спорту та освіти перших спортивних організацій, що регламентують його діяльність.
9. Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку фізичних якостей.
10. Охарактеризуйте основні аспекти системи підготовки в настільному тенісі.

11. Розкрийте цілі, завдання і коротко охарактеризуйте зміст спортивного тренування тенісиста.
12. Охарактеризуйте основні принципи спортивного тренування в настільному тенісі.
13. Дайте характеристику засобам підготовки в настільному тенісі.
14. Особливості фізичної підготовки гравців в настільний теніс в залежності від стилю гри.
15. Назвіть вправи які, спрямовані на розвиток спеціальної гнучкості тенісиста.
16. Які вправи спрямовані на розвиток спеціальної спритності тенісиста.
17. Назвіть вправи, які спрямовані на розвиток спеціальної швидкісно-силової витривалості гравця в настільний теніс.
18. Охарактеризуйте методи вимірювання та оцінки швидкісних здібностей.

Контрольні питання для студентів другого року навчання.

1. Основні етапи розвитку настільного тенісу як виду спорту та освіти перших спортивних організацій, що регламентують його діяльність.
2. Поясніть причини виникнення травм під час проведення занять, спрямованих на розвиток різних фізичних якостей тенісистів.
3. Охарактеризуйте засоби і методи, спрямовані на профілактику травм, які можуть виникати при проведенні занять, спрямованих на розвиток різних фізичних якостей у гравців в настільний теніс.
4. Основні компоненти раціональної спортивної техніки удару в настільному тенісі.
5. Охарактеризуйте загальні вимоги до раціонального вихідного положення тіла гравця в настільний теніс при виконанні удару.
6. Охарактеризуйте основні помилки, яких припускаються спортсменом при прийнятті вихідного положення при виконанні різних ударів.
7. Охарактеризуйте основні помилки, яких припускаються при виконанні зрізання справа.

8. Охарактеризуйте основні помилки, яких припускаються тенісистом при виконанні зрізання зліва.
9. Охарактеризуйте основні помилки, яких припускаються тенісистом при виконанні накату справа.
10. Охарактеризуйте основні помилки, яких припускаються тенісистом при виконанні накату зліва.
11. Охарактеризуйте основні помилки, яких припускаються тенісистом при виконанні топ-спина зліва.
12. Охарактеризуйте основні помилки, яких припускаються тенісистом при виконанні топ-спина праворуч.
13. Охарактеризуйте основні помилки, яких припускаються тенісистом при виконанні підставок.
14. Що розуміється під психологічною підготовкою та психологічної підготовленістю гравця в настільний теніс?
15. Охарактеризуйте засоби і методи, спрямовані на розвиток і вдосконалення психічних процесів і властивостей особистості гравця в настільний теніс.
16. Охарактеризуйте основні зовнішні та внутрішні фактори, що негативно впливають на гравця в настільний теніс в процесі тренувань і змагань.

5.4. Контрольні нормативи з технічної та фізичної підготовки

Тестування за пропонованими нормативам проводиться в кінці досліджуваної теми, що дозволяє оцінювати ступінь освоєння даного технічного елемента. Якщо норматив протягом трьох спроб не виконано, то даний технічний елемент вважається неосвоєний. Надалі студент може продовжувати роботу над удосконаленням даного елемента самостійно.

Жонглювання виконується долонною або тильною сторонами ракетки і дозволяє закріпити правильну хватку і оцінити «почуття» м'яча. Жонглювання виконується стоячи на місці. Спортсмен повинен тримати ракетку на рівні пояса і підбивати м'яч до рівня очей, при цьому необхідно стежити, щоб відскік м'яча був рівномірний, а рука не напружена. Вважається кількість правильно

відбитих м'ячів. Якщо тенісист помилився, то завдання повторюється знову, але не більше трьох спроб.

Для кращого володіння ракеткою і розвитку рухливості кисті пропонується виконання ускладненого жонглювання. Тенісист по черзі набиває м'яч в наступній послідовності: тильна сторона ракетки - ребро ракетки - ручка ракетки і долонна сторона ракетки - ребро ракетки - тильна сторона ракетки. При цьому за один раз вважається правильне виконання всієї послідовності ударів.

Підрізка, накати і контрудари. Технічні нормативи для оцінки стабільності і точності виконання підрізки виконуються за елементами: по діагоналі (правої або лівої) - з правого кута в правий кут партнера або з лівого кута в лівий кут партнера; по прямій - з лівої половини столу партнера в праву половину столу партнера і з правої половини столу партнера в ліву половину. «Трикутник» - вправа, в якому один гравець виконує удари з одного кута, направляючи м'ячі в правий і лівий кути партнера.

«Вісімка» - вправа, в якій гравець виконує удари з обох половин столу за прямими або діагоналям, відповідно по діагоналях з правої в праву половину, а з лівої в ліву половину столу партнера. Під час виконання даних тестів рахується кількість правильно виконаних підрізок, які потрапили в задану зону. Якщо помилки припустився партнер, то підрахунок ударів триває. Якщо ж помилки припустився той хто тестується, то тестування починається спочатку. Дозволяється проводити тестування до трьох спроб.

Подачі. Гравець виконує 10 спроб відповідного виду подачі на першому році навчання в половину столу (праву або ліву). Вважається кількість правильно виконаних подач і тих, що потрапили в задану зону.

Топ-спін. Для оцінки техніки виконання топ-спину спочатку освоюють виконання топ-спину проти підставки і проти підрізки і відповідно прийом топ-спину підставкою і підрізкою і тільки після цього переходять до вивчення перекрутки (виконання топ-спину на топ-спині). При виконанні даних тестів вважається кількість правильно виконаних топ-спинів, які потрапили в задану

зону. Враховуються сила обертання і траєкторія польоту м'яча. Якщо помилки припустився партнер, то підрахунок ударів триває. Якщо ж помилки припустився той хто тестується, то тестування починається спочатку. Дозволяється проводити тестування до трьох спроб.

Таблиця 3.

Контрольні нормативи з технічної підготовки

Нормативи	1 курс		2 курс	
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
Набивання м'яча ракеткою				
Долонна сторона ракетки – ребро ракетки – тильна сторона ракетки	5	6	7	8
Тильна сторона ракетки - ребро ракетки – ручка ракетки	5	6	7	8
Підрізка				
Зліва по діагоналі	26	28	28	30
Зліва по прямій	26	28	28	30
Зліва в середину столу	26	28	28	30
Справа по діагоналі	23	25	26	28
Справа по прямій	23	25	26	28
Справа в середину столу	23	25	26	28
«Вісімка» по діагоналі	18	20	21	23
«Вісімка» по прямій	18	20	21	23
Накати та контрудари				
Зліва по діагоналі	21	23	24	25
Зліва по прямій	21	23	24	25
Зліва в середину столу	21	23	24	25
Справа по діагоналі	21	23	24	25
Справа по прямій	21	23	24	25
Справа в середину столу	21	23	24	25
«Вісімка» по діагоналі	20	22	24	28
«Вісімка» по прямій	20	22	24	25
Подачі				
Подача зрізкою з нижнім обертанням в задану зону	5	6	7	8
Подача накатою в задану зону	5	6	7	8
Подача з бічним обертанням	4	5	7	8
Подача з нижнім бічним обертанням	5	6	7	8
Подача з верхнім бічним обертанням	5	6	7	8
Топ – спин проти підрізки				
Справа по діагоналі	4	5	6	8
Справа по прямій	3	4	6	8

Таблиця 4

Контрольні нормативи з фізичної підготовки (чоловіки перший рік навчання)

№	Контрольні вправи	Оцінка в балах				
		5	4	3	2	1
1	Біг 60м (с)	8,8	8,9	9,5	10,0	10,5
2	Біг 100м (с)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
3	Біг 3000м., хв	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
4	Стрибок у довжину з місця, см	250	230	220	210	190
5.	Підтягування на поперечині, раз	15	12	9	7	5
6.	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, раз	15	12	9	7	5
7.	Піднімання ніг в положенні вису, раз	7	5	4	3	2

Таблиця 5.

Контрольні нормативи з фізичної підготовки (жінки перший рік навчання)

№	Контрольні вправи	Оцінка в балах				
		5	4	3	2	1
1	Біг 60м (с)	9,7	10,1	10,5	11,0	11,2
2	Біг 100м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
3	Біг 2000м., хв	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Стрибок у довжину з місця, см	185	180	168	160	150
5.	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, раз	60	50	40	30	20
6.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	18	15	10	8	7
7.	Підтягування на низькій поперечині, раз	15	13	10	8	4

Таблиця 6.

Контрольні нормативи з фізичної підготовки (чоловіки другий рік навчання)

№	Контрольні вправи	Оцінка в балах				
		5	4	3	2	1
1	Біг 60м (с)	8,8	8,9	9,5	10,0	10,5
2	Біг 100м (с)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
3	Біг 3000м., хв	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30

4.	Стрибок у довжину з місця,см	250	240	230	225	215
5.	Підтягування на поперечині,раз	15	12	9	7	5
6.	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, раз	15	12	9	7	5
7.	Піднімання ніг в положенні вису, раз	10	7	5	3	2

Таблиця 7.

Контрольні нормативи з фізичної підготовки (жінки другий рік навчання)

№	Контрольні вправи	Оцінка в балах				
		5	4	3	2	1
1	Біг 60м (с)	9,7	10,1	10,5	11,0	11,2
2	Біг 100м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
3	Біг 2000м., хв	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Стрибок у довжину з місця,см	185	180	168	160	150
5.	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині,раз	60	50	40	30	20
6.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	18	15	10	8	7
7.	Підтягування на низькій поперечині, раз	15	13	10	8	4

РОЗДІЛ 6. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Спортивні змагання - складова частина навчання студента настільного тенісу. Вони сприяють підвищенню інтересу до навчання, зростання спортивної майстерності, розвитку мораль-но-вольових, психологічних, фізичних якостей і навичок.

Обстановка, в якій проходять змагання і їх суддівство, наявність глядачів і суддів, певна мета, що стоїть перед студентами, вимагають від них високої дисципліни, наполегливості, витримки, волі до перемоги, прояви колективізму і інших цінних якостей.

Організація змагань з настільного тенісу - це комплекс заходів, здійснення яких вимагає визнаних знань, умінь і навичок. Так, щоб провести змагання на першість вузу, необхідно розробити положення, програму і план-календар. Це відбивається в наказах ректора вузу, а проведення конкретного змагання затверджується розпорядженням.

Положення про змагання - документ, в якому розкриваються: програма, мета, завдання, місце і терміни змагань, вимоги до складу команд і учасникам, умови заліку результатів та нагородження переможців, порядки терміни подання заявок на участь. Після затвердження воно доводиться до відома студентів до початку нового навчального року.

План-календар спортивних заходів - документ, в якому відображаються змагання на навчальний рік, терміни і місце проведення, відповідальні за їх організацію, а також склад команд. Розпорядження про проведення змагань з настільного тенісу готується за 15-30 днів до їх початку. При організації та проведенні змагань важливо враховувати такі фактори, як вид, характер, мета, завдання, умови проведення змагань.

Види і характер змагань. Змагання з настільного тенісу поділяють на такі:

- особисті, за якими результати зараховують кожному учаснику окремо;
- командні, в яких результати окремих учасників команди зараховують команді в цілому;

- особисто-командні, тобто такі особисті змагання, за якими результати зараховують одночасно кожному учаснику окремо та команді в цілому;
- командно-особисті, тобто такі командні змагання, за якими результати зараховують одночасно команді в цілому і кожному учаснику окремо.

Кожен вид змагань може складатися:

- з одиночних зустрічей: чоловічих та жіночих;
- з парних зустрічей: чоловічих, жіночих, мішаних.

Допуск до участі в змаганнях. До участі допускають осіб, спортивна кваліфікація яких відповідає рівню змагань і отримали дозвіл лікаря.

Дозвіл лікаря відмічають у представленому відповідної спортивної організацією іменному списку (заявці) з підписом лікаря і печаткою проти прізвища кожного учасника, для особистих змагань - в кваліфікаційному квитку спортсмена.

Права і обов'язки учасників. Учасник має право:

- вибрати один м'яч з декількох запропонованих ведучим суддею для проведення зустрічі; тип (марку) м'яча визначають Положенням про змагання;
- проводити перед початком зустрічі безпосередньо на ігровому столі розминку тривалістю до 2 хв;
- отримувати поради в перервах між партіями або під час інших дозволених зупинок в грі;
- звернутися до ведучого судді перед початком наступного розіграшу за роз'ясненнями або з проханням;
- звернутися до головного судді, якщо не задоволений роз'ясненням ведучого судді, в особистих змаганнях - безпосередньо, в командних - через свого представника або капітана команди;
- на короткочасну перерву з дозволу ведучого судді для приведення в порядок своєї ігрової форми;
- на короткочасну перерву для обтирання рушником після кожних 6 розіграних очок; з початку кожної партії і при зміні сторін у вирішальній партії;

- взяти перерву після будь-якої закінченої партії зустрічі;
- взяти перерву тривалістю до 5 хв для відпочинку між зустрічами на більшість з 3 - 5 партій і до 10 хв між зустрічами на більшість більш ніж 5 партій;
- зробити кілька тренувальних ударів після заміни пошкоджених в ході зустрічі м'яча або ракетки.

Учасник змагань зобов'язаний:

- дотримуватися норм спортивної етики, бути ввічливим по відношенню до суперників, суддям і глядачам;
- знати і дотримуватися правил, Положення про змагання, а також розклад зустрічей;
- бути готовим до змагань за 5хв до початку зустрічі але розкладом. У разі неявки учасника на початок зустрічі йому зараховують поразку;
- учасник, який не з'явився на зустріч чи відмовився від продовження змагань без поважної причини, може бути дискваліфікований головним суддею;
- виступати в охайному, чистому спортивному одязі, що відповідає вимогам правил;
- мати єдину форму в командних змаганнях (виключення можливі щодо шкарпеток і туфель) з емблемою організації, від якої він виступає;
- виступати в особистих змаганнях з емблемою організації, яку він представляє;
- провести всі передбачені розкладом зустрічі;
- вести гру в повну силу, не допускаючи навмисного програшу окремих очок, партії або зустрічей; за небажання вести боротьбу учасник може бути дискваліфікований головним суддею на одну зустріч або на все змагання;
- отримати дозвіл головного судді при потребі залишити ігровий майданчик.

Незалежно від причини, по якій гравець отримав дозвіл покинути ігровий майданчик, його відсутність можлива не більше 10 хв, після чого відсутньому гравцю зараховують поразку. При цьому в незавершеній партії його противнику додається стільки очок, скільки необхідно для виграшу даної

партії; наступні не зіграні партії цієї зустрічі зараховуються також на користь суперника з рахунком 11: 0;

- подякувати після закінчення зустрічі рукоштовуванням суперника і суддів, які проводили зустріч; бути в складі команди, якщо проводять побудову перед початком командного матчу і після його закінчення для привітання.

Учаснику заборонено:

- вступати в суперечки з суддями і суперниками;
- затягувати гру тривалим або несвоєчасним обтиранням рушником, умисним пошкодженням м'яча, вибиванням м'яча за межі ігрового майданчика, стукання м'яча перед подачею по столу, підлозі, ракетці, витиранням рук об стіл або загорожу, використанням пауз (більш 15с) між розіграшами або під час перерв (Більше 2 хв) між партіями, а також іншим способом.

Апеляція. Протест може бути поданий до оргкомітету змагань проти рішення головного судді з питань проведення змагань, не передбачених правилами; рішення оргкомітету має бути остаточним.

Гравці можуть отримувати поради тільки в перервах між партіями або протягом будь-якого дозволеного перерви, але не між закінченням розминки і початком зустрічі. Якщо будь-який повноважна особа дасть раду в інший час, суддя повинен підняти жовту картку і попередити його, що будь-яка наступна спроба призведе поради до видалення за межі ігрової зони.

В особистих змаганнях гравець (пара) може отримувати поради тільки від одного певної особи, представленого судді перед початком зустрічі; коли гравці (пари) належать різним асоціаціям, кожен з них може назвати свого поради. Якщо хто-небудь інший, не представлений судді заздалегідь, дасть раду, суддя повинен показати червону картку і видалити його за межі ігрової зони. У командних змаганнях поради можна отримувати від будь-якої особи.

Якщо протягом одного і того ж командного матчу або особистої зустрічі, після того як було зроблено попередження, хто-небудь знову дасть раду не за правилами, суддя повинен підняти червону картку і видалити поради за

межі ігрової зони, незалежно від того, чи був попереджений персонально саме цей порадник.

У командному матчі віддаленого порадника не можна дозволяти повернутися назад, якщо тільки йому не належить грати самому, до кінця матчу; в особистих змаганнях - до кінця даної особистої зустрічі. Якщо віддалений порадник відмовляється покинути ігрову зону або повертається туди до закінчення покарання, суддя повинен зупинити зустріч і доповісти головному судді.

Обмеження стосується лише до порад щодо самої гри, але воно не перешкоджає гравцеві або капітану, якщо такий є, подати офіційний протест проти рішення офіційної особи зустрічі.

Поведінка гравця. Гравці повинні утримуватися від поведінки, яка може зачепити суперника, образити глядачів або дискредитувати гру, наприклад: навмисне нанесення шкоди обладнанню, руйнування м'яча, удари ракеткою по столу, зайві вигуки або непристойні вирази, вибивання м'яча за межі ігрового майданчика, неповажне ставлення до офіційних осіб, а також нехтування приписами, які забороняють радитися під час гри.

Якщо суддя вважає, що за будь-якого приводу поведінку гравця або тренера неприйнятно, він повинен підняти жовту картку і попередити порушника про те, що при повторенні чогось подібного будуть застосовані штрафні санкції; попередження, зроблене одному з гравців в парній зустрічі, вважається зробленим обом гравцям. Якщо попереджений гравець зробить другий проступок в тій же особистій зустрічі або в тому ж командному матчі, суддя повинен присудити 1 очко супротивникові порушника, а за наступне порушення - 2 очка, кожен раз піднімаючи жовту і червону картки разом.

Якщо попереджений тренер зробить наступне порушення в тій же особистій зустрічі або в тому ж командному матчі, суддя повинен підняти червону картку і видалити його за межі ігрової зони до кінця командного матчу або до кінця зустрічі (в особистих змаганнях).

Якщо гравець, покараний програвшем 3 штрафними очками, продовжує порушувати норми поведінки або якщо в будь-який час порушення норм поведінки з боку гравця або тренера досить серйозне, суддя повинен зупинити гру і доповісти головному судді.

Головний суддя на свій розсуд може дискваліфікувати гравця за завзяте неповажне або зухвала поведінка, незалежно від того, отримав він доповідь від судді чи ні; така дискваліфікація може поширюватися на дану зустріч, окремий вид змагань або на все змагання в цілому.

Якщо гравець був дискваліфікований в двох зустрічах командних або особистих змагань, він вважається автоматично дискваліфікованим на дані командні або особисті змагання.

Поведінка гравця, який замінив ракетку і не показав її судді і своєму супернику, слід розглядати як порушення дисципліни із застосуванням до нього штрафних санкцій, а при повторному порушенні гравець підлягає дискваліфікації з боку головного судді.

Список літератури

1. Афанасьев В. В. Влияние занятий по настольному теннису на развитие физического качества ловкости. Физическое воспитание студентов. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах творческих специальностей. М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). 2007. № 5. С. 3–9.
2. Барчукова Г. В. Мизин А. Н. Настольный теннис в ВУЗе : учеб. пособ. для студ. нефизкультурных вузов. Москва : СпортАкадемПресс, 2002. 132с.
3. Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. вузов. М.: Академия. 2006. 528с.
4. Барыбина Л. Н. Церковная Е. В., Блинкин И. Ю. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля. Слобожанський науково- спортивний вісник, 2008. № 4. С. 35–37.
5. Волков И.П. Психологическое обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов. Теория и практика физической культуры. 1988. №3. С.28-30.
6. Гвоздецька С.В. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.
7. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.
8. Глоба Т. А. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням. Педагогіка

формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя. 2015, Вип 42 (95). С 87 - 93.

9. Голомазов С. В. Усматалиев М. Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе. Теория и практика физической культуры, 1989. № 5. С. 23–26.

10. Коломійцев О. Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків. 2012. №5(1), С.16 – 19.

11. Криличенко О. В. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України . Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання, 2011. № 7. С.44–48.

12. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / под ред.Т. Ю. Круцевич. – Киев, 2003. 423 с.

13. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ. вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2. 448с.

14. Куртова Г. Ю. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання / Г. Куртова, П. Рибалко, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2018. - № 4. - С. 100-111.

15. Ліфінцев І. Д. Подолання причин індіферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.

16. Лянной М. О, Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П.

- Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88), - С. 280 - 289.
17. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион. 2006. 290с.
18. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 . Луцьк, 1999. 19 с.
20. Матлаш В. А. Динаміка показників психологічної підготовки студентів аграрного університету під впливом секційних занять з шахів / Матлаш В.А., П. Ф. Рибалко, С. М. Харченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – (Серія: Педагогічні науки)
21. Матлаш В. А. Вдосконалення техніко-тактичних дій студенток першого курсу аграрного університету на секційних заняттях з волейболу / Матлаш В. А., Харченко Р.М., Рибалко П. Ф. // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.
19. Назаренко Л. Д. Примерная классификация базовых двигательных координаций по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов. Теория и практика физической культуры. 2003. № 8. С. 19–21.
20. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. Фізичне виховання. навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2007. 192с.
21. Прокопова Л.І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура: Навчально-методичний посібник. – Суми: ФОП Цьома, 2017.- 211 с.

22. Рибалко П.Ф., Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти / П. Ф. Рибалко, С. В. Гвоздецька, Л.І. Прокопова, // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 3 (57). – С. 340-347.
23. Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181-184.
24. Рибалко П.Ф. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури / Л.І. Прокопова, А.Б. Гученко, С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
25. Рибалко П.Ф., Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
26. Рибалко П.Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / П. Ф. Рибалко, В.А. Матлаш, І.А. Андрєєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 140 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.
27. Рибалко П.Ф., Фізкультурно-оздоровча робота у студентських гуртожитках вищих навчальних закладів як засіб зміцнення здоров'я студентів / П.Ф. Рибалко, С. М. Харченко, І. Д. Ліфінцев // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний

педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.– Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – 605с.

28. Рибалко П.Ф. Рівень групової згуртованості спортивно – ігрових студентських команд аграрного університету / П.Ф. Рибалко, І. Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.

29. Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю / Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.– Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. с 217-221

30. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Суми:ФОП Цьома С.П., 2018. – 146 с.

31. Рибалко П.Ф. Професійно - прикладна фізична підготовка студенток аграрного вузу що займаються в секції з футболу / П.Ф. Рибалко, С. М. Харченко, В. А. Матлаш // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 212 – 215.

32. Рибалко П.Ф. Подолання причин індиферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.

33. Рибалко П.Ф. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час / Рибалко П.Ф., Хоменко С. В. Козерук К.В.. Ващенко О.І // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 63 - 67.
34. Рибалко П. Ф. Формування комплексної системи розвитку силових здібностей студентів аграрного вузу на заняттях з тхеквондо / П. Рибалко, С. Хоменко // Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. – Вип. №5 (24). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018, - С. 107-113
35. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми: ФОП Цьома С.П., 2018. 146 с.
36. Рибалко П.Ф. Функціональна адаптація студентів легкоатлетів до навчально - тренувальної діяльності / Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г.// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.; – Чернігів : ЧНПУ, 2018. - С. 222-225.
37. Рибалко П. Ф. Теоретичні та методичні засади рекреації та оздоровлення підлітків засобами активного туризму / П. Ф. Рибалко, В. І. Ганчева, В. Л. Жуков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(2). - С. 123-126.
38. Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально – виховного процесу*. Збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад “Донбаський державний педагогічний університет” (ДДПУ) № 4 (96) 2019. С. 66 – 77.
39. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67-71.

40. Рибалко П. Ф. Особливості управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах загальної середньої освіти сільської місцевості / П. Рибалко, Ю. Рашевська, В. Кас'ян // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 8 (92), - С. 123 - 133.
41. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93)
42. Рибалко П.Ф. Організація фізкультурно - оздоровчого середовища дитячої освітньої установи // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 10 (94), - С. 176 - 186
43. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В., Рибалко П. Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету//Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - Чернігів: ЧНПУ, 2018. Вип. 151. С. 133 – 137.
44. Харченко С. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців аграрного профілю у процесі професійно прикладної фізичної підготовки: автореф. дис. ... канд.пед. наук. Суми, 2018. –19с.
45. Харченко Р. М. Методика викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у вищому навчальному закладі / Р. Харченко, С. Хоменко, А. Красілов, П. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 5 (89), - С. 183 - 195.
46. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 6 (90), - С. 343 - 352.
47. Blume D. D. Fundamentals and methods for the formation of coordinative abilities. Principles of Sports Training. – Berlin : Sportverlag, 1982. P. 150–158.

Комплекси вправ спеціальної фізичної підготовки

Комплекси вправ для силового тренування (рис.1)

Вправи для м'язів рук і плечового поясу:

- підтягування на поперечці;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі;
- згинання та розгинання рук в упорі на брусах.

Вправи з гантелями:

- згинання рук, підймання гантелей до плечей;
- обертання кистей;
- підйом гантелей до рівня плечей;
- вижимання гантелей догори;
- розведення рук у боки;
- нахили вперед з розведенням рук у боки;
- кругові рухи в плечових суглобах;
- розведення рук у боки з поворотами тулуба.

Вправи з гантелями для розвитку м'язів плечового поясу:

- імітація атакуючого удару (рис.1,а);
- імітація накату (рис.1,б);
- імітація підрізки (рис.1,в);
- імітація ударів ракеткою з обтяженням при нанесенні різних видів ударів (атакуючий удар справа, бекхенд, накат, укорочений і підрізування) - увага на велику щільність, багаторазове повторення.

Вправи для м'язів ніг:

- підскоки на одній нозі (визначаються швидкість і відстань);
- підскоки на двох ногах (умова та ж);
- підскоки у положенні напівприсівши;
- ходьба в положенні напівприсівши;
- біг по сходах (на швидкість);
- присідання зі штангою на плечах;

- стрибки зі штангою;
- стійка з вантажем в положенні присідання, вантаж тримати 8-10 с.

Вправи зі штангою для розвитку м'язів ніг (штанга на плечах):

- ковзний крок у положенні напівприсівши;
- переступання в сторони;
- рух перехресним кроком.

Вправи для м'язів поперекової області:

- підймання тулуба з положення лежачи;
- підймання ніг з положення лежачи;
- підймання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі з піднятими ногами;
- підймання ніг у положенні висі на шведській стінці спиною до стіни.

Вправи з набивним м'ячем:

- передача м'яча з-за голови (рис. 1, г);
- передача м'яча з положення сидячи з поворотом тулуба (рис. 1, д);
- передача м'яча з положення лежачи (рис. 1, ж);
- передача м'яча ногами з положення лежачи.

Вправи для розвитку м'язів поперекової області проводять з імітацією руху тіла при завданні атакуючого удару (з урахуванням швидкості, часу, кількості) і руху поперекового поясу при укорочених ударах і підрізки.

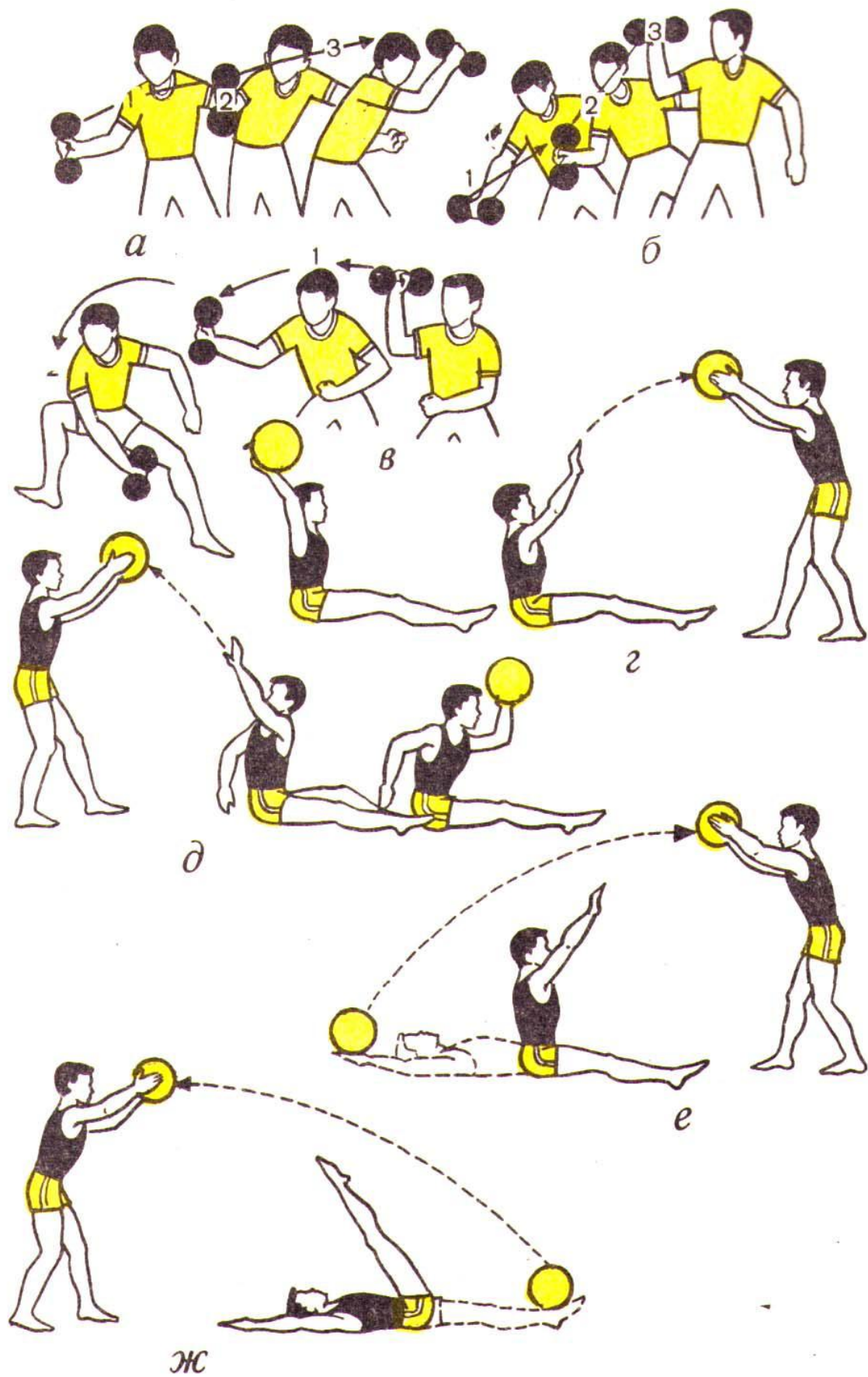


Рисунок 1. Комплекс вправ для силового тренування

Вправи для розвитку відчуття м'яча

Вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів:

- в одному напрямку і темпі з однієї зони;
- у різних напрямках;
- у різному темпі;
- з різних зон;
- у сполученні різних напрямків, темпів, зон.

Вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча:

- для контролю за якістю виконання вправи може змінюватися висота сітки.

Вправи зі зміною довжини польоту м'яча:

- можливі ускладнення цих вправ та створення нових, шляхом сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок.

Вправи для розвитку швидкості пересування

- гра зі своєї половини стола одним видом удару(тільки справа чи зліва);
- гра з однієї точки стола (за чергою справа, зліва);
- гра удвох на двох столах;
- гра на двох зсунутих столах;
- пересування у парі;переміщення у 3-х метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення (год.);
- переміщення у 4-х метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення (год.).

Вправи для розвитку швидкості ударних рухів

- удар по «свічках»;
- те ж саме, але з тренажером-роботом або з великою кількістю м'ячів;
- удари з обтяженням окремих частин руки (навантаження на м'язи кисті, предпліччя);
- імітація ударів ракеткою з обтяженням;
- статичні імітаційні удари з додатковим зусиллям під прискорення;
- обертання ракеткою велосипедного колеса із закріпленою віссю;
- багаторазові удари атакуючого характеру (вправи з великою кількістю м'ячів).

Вправи для розвитку швидкості реакції

- на непередбачену зміну напрямку руху м'яча (виконується з контр - накатів);
- на раптову зміну довжини польоту м'яча (виконується з контр - накатів);
- на раптову зміну характеру обертання м'яча (виконується з контр - накатів).

Вправи для розвитку гнучкості

- ходьба випадами;
- пружисті присідання у положенні випаду, напівшпагату;
- махові рухи руками, ногами у різні сторони з амплітудою, що поступово збільшується;
- те ж саме, але з невеликими навантаженнями;
- пружисті нахили тулуба вперед, назад, обертання з різних позицій;
- те ж саме з навантаженням;
- те ж саме з партнером .

Комплекси вправ для розвитку швидкості та спритності*Бігові вправи:*

- біг і ковзні стрибки зі швидкою зміною напрямку руху;
- раптові випади з різних положень;
- пробіжки з м'ячем (баскетбол, футбол);
- гра в баскетбол і футбол на невеликому майданчику;
- вправи зі скакалкою -1 хв.;
- біг по сходинках;
- біг з високим підйманням стегна на місці;
- біг з прискоренням;
- човниковий біг;
- змінний біг (30 м - швидко, 30 м- повільно);
- дрібний біг з переходом на прискорення;
- зустрічні естафети, біг змійкою.

Вправи, максимально наближені до специфіки ігри:

- пересування боком (20 м за 25 с, 1-3 цикли);
- імітація підставки і удар з поворотом тулуба – 30 с - серія з інтервалом 1 хв. по три серії;
- імітація поштовху - атака з поворотом тулуба - атака справа цикли ті ж;
- пересування боком з випадами – кожен цикл 30 рухів по 2 цикли;
- боксування на ходу;
- стрибки в сторони;
- пересування боком стрибками;
- стрибки через гімнастичну лаву в максимальному темпі;
- стрибання на лаву однією чи двома ногами у максимальному темпі;
- замахи рукою, імітація удару по м'ячу, повороти тулуба в положенні сидячи – 4 рази по 30 с;
- стрибки в сторони (ширина 2,5 м) – цикл 30 с, по 5 циклів;
- пересування боком – цикл 20 м за 25 с, по 1 – 3 циклу;
- протягом 1 хв вправа на відпрацьовування стійкі, переміщення для прийому м'яча, рухи рукою (імітація удару по м'ячу), швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням (0.5 – 1 кг) – цикл 20 с, по 8-10 циклів;
- швидке згинання передпліччя і обертання вперед – назад.

Комплекс вправ на розслаблення м'язів

Вправа 1

Вихідне положення (В.п.) – ноги нарізно.

1-глибокий вдих, руки вгору і сторони, пальці витягнути;

2 - 5-напружити м'язи всього тіла, затримати подих;

6-перейти з В.п. у положення присіду, голову опустити – повний вдих, потім кілька вдихів і повних, тривалих видихів. Легкі підскакування.

Вправа 2

В.п. – ноги нарізно.

1-глибокий вдих, руки підняти в сторони, зігнути в ліктях;

2 - 5-напружити м'язи рук і шиї, затримати подих;

6-руки, голову розслаблено опустити – повний видих, потім кілька вдихів і повних видихів, тривалих видихів.

Повторити вправу, виконуючи її спочатку однією рукою, потім іншою.

Вправа 3

В.п. – ноги нарізно.

1-глибокий вдих, руки перед грудьми, лікті опущені, пальці і кисті злегка зігнуті;

2- 5 - напружити м'язи грудей, спини, живота, шиї і рук, затримати подих;

6-руки, голову розслаблено опустити – повний видих, потім кілька вдихів і повних, тривалих видихів. Легкі підскакування.

Вправа 4

В.п. – ноги нарізно.

1-одну руку зігнути і напружити її м'язи, іншу руку тримати розслабленою і потрушувати нею 10 секунд;

2-розслабити м'язи обох рук.

Вправа 5

В.п. – ноги нарізно, руки.

1-напружити м'язи рук;

2-передпліччя вільно опустити вниз, плечі напружені;

3- плечі вільно опустити вниз. Випрямитися, легко підстрибуючи, дати можливість м'язам рук цілком розслабитися.

Вправа 6

В.п. – стійка ноги нарізно

1-вдих, напружити плечі, руки в сторони, зігнути в ліктях;

2- напружити м'язи грудей, шиї, рук;

3-видихнути, розслабити напружені м'язи, зробити присідання руками упираючись у коліна;

4-6 – виконати три пружинистих відштовхування руками від колін і пружинні напівприсідання. Перейти у в.п.

Зробити глибокий вдих, видих, установити спокійне дихання.

Вправа 7

В.п. – ноги нарізно, тулуб злегка нахилений вперед.

Вільно змахувати обома руками одночасно (амплітуда змаху широка), намагатися, щоб рухи здійснювалися не за рахунок м'язових зусиль, а по інерції.

Вправа 8

В.п. – ноги нарізно, руки вгору.

1-кисті розслаблено опустити;

2-розслаблено опустити зігнуті руки;

3-розслаблено нахилити голову і тулуб уперед;

4-руки дугами відвести назад вгору і прийняти в.п. (намагатися, щоб рухи вниз здійснювались тільки за рахунок сили ваги рук, без м'язових зусиль).

Вправа 9

В.п. – ноги нарізно, тулуб злегка нахилений вперед.

1- руки розслаблені підняти вгору, використовуючи інерцію тулуба, що відхиляється назад, злегка потягнутися, піднятися на носках – вдих;

2-опустити руки вниз, тулуб злегка нахилити вперед – видих;

3- вільно погойдувати руками навхрест.

Повторити вправу, але без нахилу корпусу на рахунок 2 і з рухом рук назад.

Вправа 10

В.п. – ноги нарізно, руки опущені.

1-підняти вгору руки і ліву ногу, зігнуту в коліні, - вдих;

2-3 – руки і ноги вільно відвести назад – видих, приставити ногу.

Повторити вправу, але з іншої ноги.

Імітаційні вправи для навчання технічним діям у настільному тенісі

Імітаційні вправи – це вправи, які виконують із ракеткою, але без м'яча.

Вони дуже корисні не тільки для розминки, але й вдосконалення гри.

Імітаційні вправи допомагають правильно освоїти рухову структуру руху в цілому і окремих його фазах.

Головне при використанні вправ, що імітують техніку ударів і пересувань – це багаторазове повторення удару в умовах, близьких до змагань.

Для освоєння техніки ударів і пересувань за допомогою імітаційних вправ варто дотримуватися певних рекомендацій: на перших фазах імітаційних вправ відпрацьовуються окремі рухові фази удару, а потім приступають до відпрацювання всіх рухів удару як єдиного цілого, повторюючи їх серіями, для того щоб мати можливість контролювати правильність виконання рухів. Якщо імітаційні вправи використовують для розминки, то їх треба підбирати так, щоб вони допомагали вирішувати наступні завдання:

- удосконалювати техніку ударів в цілому і в складових їхніх елементах;
- удосконалювати швидкість і амплітуду рухів, їхній ритм;
- удосконалювати техніку пересувань;
- удосконалювати вміння сполучати техніку ударів з технікою пересувань;
- удосконалювати вміння сполучати певні технічні прийоми у

зв'язуваннях й комбінаціях. Вправи можна виконувати по заздалегідь певній програмі під рахунок або в певному темпі, або довільно за бажанням. Найбільший ефект для розвитку необхідних для гравця якостей дають імітаційні вправи, які виконуються по зоровому або звуковому сигналу партнера. Для удосконалення просторово-тимчасових параметрів техніки гри варто взяти імітаційні вправи, що виконують з різною швидкістю, амплітудою руху та з різним ритмом. Перед змаганнями або грою на рахунок доцільно включати в розминку імітаційні вправи тактичних комбінацій і сполучень технічних прийомів, на яких буде будуватися гра.

При виконанні імітаційних вправ варто звернути увагу на наступне:

- вправи виконувати не більше 20-30 сек. або 10-15 разів по 2-3 серії;
- під час виконання вправ стежити за правильністю рухів, подумки уявляти собі ігрову ситуацію й також подумки контролювати свої рухи;
- спочатку виконувати рухи повільно, обов'язково контролюючи їх, у наступних серіях можна підвищувати швидкість ударів і пересувань, а також міняти ритм вправи.

Харченко С. М.
Харченко Р. М.
Матлаш В. А.
Ліфінцев І. Д.
Самохвалова І. Ю.

Навчально – методичний посібник. Використання засобів настільного тенісу
в процесі фізичного виховання студентів. Суми, 2019. – 94 с.

Суми, РВВ, Сумський національний аграрний університет, вул.
Кондратьєва, 160

Підписано до друку : _____ 20 р. Формат А4: Гарнітура
TimesNewRoman Тираж: примірників Замовлення
Ум. друк. арк. 3,91