

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методика навчання гри в настільний теніс

Навчально-методичний посібник

СУМИ – 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет агротехнологій та природокористування

Кафедра фізичного виховання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методика навчання гри в настільний теніс

Навчально-методичний посібник

для студентів I-II курсів СНАУ денної форми навчання

СУМИ –2021

УДК 796.386
М 54

Укладачі: Євтушенко Є.Г., к.пед.н., старший викладач кафедри фізичного виховання; Салатенко І.О., к.фіз.вих. і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання; Хоменко С. В., в.о. доцента кафедри фізичного виховання; Харченко Р.М., старший викладач кафедри фізичного виховання.

У даній роботі описані засоби і методи навчання гри на різних етапах спортивного вдосконалення в умовах вищої школи. У посібнику розглядаються основні прийоми рухів в настільному тенісі. Дається методика поетапного початкового навчання гри, наведені основні засоби фізичної підготовки тенісиста, техніка і тактика ведення гри. Посібник призначений для студентів ЗВО, які бажають займатися настільним тенісом. Суми, 2021. 94с.

Рецензенти:

Стасюк Р. М., к.фіз.вих. і спорту, доцент кафедри фізичного виховання СумДУ

Харченко С.М., к. пед. н., доцент кафедри фізичного виховання СНАУ

Відповідальний за випуск: Харченко С.М., к. пед. н., доцент, зав. кафедрою фізичного виховання СНАУ.

Рекомендовано до видання навчально-методичною радою факультету агротехнологій та природокористування.

Протокол № від « » 2021 року.

© Сумський національний аграрний університет, 2021

Зміст	
Вступ	5
Розділ 1	
Історія виникнення і розвитку настільного тенісу в світі.....	6
1.1 Давні ігри родоначальники настільного тенісу.....	6
1.2 Розвиток сучасного настільного тенісу.....	12
Розділ 2	
Основні напрямки фізичної підготовки тенісистів.....	14
2.1 Розвиток фізичних якостей.....	14
2.2 Тренажери в настільному тенісі.....	19
2.3 Заняття з додатковими вправами для тенісиста.....	28
2.4 Самоконтроль фізичного стану на заняттях з настільного тенісу.	36
Розділ 3	
Техніка і тактика гри в настільний теніс.....	44
3.1 Способи тримання ракетки	44
3.2 Сійки і пересування тенісиста	46
3.3 Подача	49
3.4 Удари по м'ячу	57
3.5 Тактична підготовка в настільному тенісі.....	78
3.6 Тактика розіграшу очка	79
3.7 Тактика виконання різких ударів під час розіграшу очка.....	82
3.8 Тактика контратаки	84
3.9 Тактика виконання атакуючих ударів накатом	88
Висновки	91

Вступ

Настільний теніс –одна з найдоступніших спортивних ігор в системі студентської освіти з дисципліни «фізичне виховання». Це обумовлено тим, що настільний теніс не вимагає великих матеріальних витрат для тренувань. Доступність інвентарю та обладнання, простота правил гри, видовищна привабливість змагань - ось далеко не повний перелік причин, які обумовлюють велику популярність настільного тенісу серед студентів.

Настільний теніс –це різноманітна та захоплююча, азартна і невибаглива гра, доступна для будь кого. Легкі і швидкісні рухи, стрімкі атаки і самовідданий захист, несподівані технічні комбінації є складовою рисою цього виду спорту. Різноманітність рухових дій і навичок, різних за інтенсивністю та координаційній структурі, сприяє розвитку всіх фізичних якостей. У процесі ігрової діяльності студенти отримують значне і в той час дозоване фізичне навантаження і емоційне задоволення. Навчання основним технічним та тактичним прийомам настільного тенісу входить до програм ЗВО. Студенти повинні оволодіти основними правилами гри, новими елементами техніки і тактики настільного тенісу. Заняття з настільного тенісу повинні бути спрямовані на фізичний розвиток студентів, ознайомлення їх з дисципліною, самоконтролем, гігієною та режимом дня.

Ступінь розвитку техніки та тактики визначає успіхи в змаганнях та темпи зростання майстерності спортсменів. Тому необхідно відводити багато часу на те, щоб закласти основи техніки, приділяти серйозну увагу тактиці гри. Будь-який технічний та тактичний прийом буде ефективним і економічним, а, отже, і раціональним, якщо він виконаний з дотриманням основних принципів.

В процесі гри, яка відрізняється високою руховою активністю, у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір, мислення і ін. Напруженість спортивного поєдинку та прагнення до подолання труднощів в боротьбі за перемогу сприяють вихованню сміливості, наполегливості, рішучості. В процесі гри в

настільний теніс відбувається зміцнення і розвиток багатьох груп м'язів тіла спортсмена, зокрема, м'язів ніг, спини, плечового поясу, рук та ін. Одночасно зміцнюється серцево-судинна і дихальна системи. Дуже важливим в настільному тенісі є відсутність надмірного перенапруження окремих м'язів і організму в цілому, що виключає небезпеку перевантаження. Поряд з цим, гра в настільний теніс формує і розвиває в молодій людині такі психоемоційні якості, як швидкість реакції, вміння прогнозувати дії противника і, в зв'язку з цим, визначати найкращу тактику гри, терпіння, упевненість в перемозі.

Метою навчального посібника є початкове знайомство і навчання основам правил, техніці і тактики гри в настільний теніс, що сприяє процесу фізичного виховання студентів, формування потреби і мотивації до регулярних занять фізичними вправами і найбільш повноцінної підготовки їх до майбутньої професійної діяльності.

Розділ 1. Історія виникнення і розвитку настільного тенісу в світі

1.1 Давні ігри, родоначальники настільного тенісу

Ігри, як сформоване історичне явище, виникли в далекі часи, і є властивим людині самостійним видом діяльності. Своім становленням, значною мірою, людство зобов'язано грі. З історії спорту відомо, наскільки різноманітний і цікавий світ ігрових видів. В світі, по далеко неповним підрахункам, існує понад тисячі народних ігор з використанням м'яча. Істориками зі спорту висловлено думку про те, що ігровий м'яч для різних фізичних розваг був створений людьми в древні часи за схожістю і подобою до сонця, якому людство завжди поклонялося. У цьому закладено свого роду символіка і глибокий сенс - адже спортивна рухлива активність, і в тому числі і ігрові забави, зігривали і наповнювали життя людей незрівнянними радощами.

Найрізноманітніші ігри вигадувалися людьми з найдавніших часів. Зазвичай ці ігри включали в себе елементи праці, яка годувала, взувала, одягала і виховувала людей. На ранніх стадіях розвитку людства в іграх відтворювалося збирання врожаю, полювання, бій та інше, що пов'язувало з виживанням у складних природних умовах. Як відомо з історії, виникнення і використання ігор протягом життєдіяльності людства відноситься до початкових етапів становлення суспільства. Таким чином вже в Древньому Єгипті та Древній Греції ігри були залучені до одних із найактивніших засобів виховання. В ті часи почав з'являтися інтерес у використанні ігор панівними класами, що поступово перетворилося на засіб залучення підростаючого покоління до ідеологій панівних верств населення. Поява майданчиків для турнірів та ігор у X-XI ст. (епоха середньовіччя) слід вважати характерним етапом у розвитку ігор. Французькі, іспанські або італійські назви багатьох ігор з м'ячем вказують на їх походження.

Родоначальником тенісу, з усіх численних стародавніх ігор з м'ячем, історія спорту називає «тригон», що відомий з часів Стародавнього Риму. В цій грі тверда маленька куля перекидалася з одного боку майданчика на інший. Схожа гра – «фоліс» була поширена приблизно в ті ж часи. В ній перекидали порожню кулю розмірами 10-15 см. Спеціально надіті на руку щити використовували замість ракеток для відбивання. (мал. 1). І донині в Італії під назвою «палон» збереглася подібна гра.

Гра з м'ячем за допомогою долоней для багатьох видів спорту стала основою. З XIV ст. для гри почали застосовувати палиці з дерева, на кінці з широкою і пласкою поверхнею, за допомогою якої відбивали м'яч. Поява ракеток відбулася наприкінці XIV ст.

Схожі на сучасні ігри в бадмінтон і теніс з використанням м'яча були відомі в древній і середньовічній Європі. Древня Греція – «епіскирос», Рим – «гарпастум», Німеччина – «буфпаллен», Франція – «же-де-пом» та також інші країни мали свої ігри. (мал.2) На Русі в XI-XV ст. наші предки грали в

«хованки», «бабки», «городки», «горілки», «лапту». Багато інших ігор з м'ячем з'явилися в XV-XVII ст.

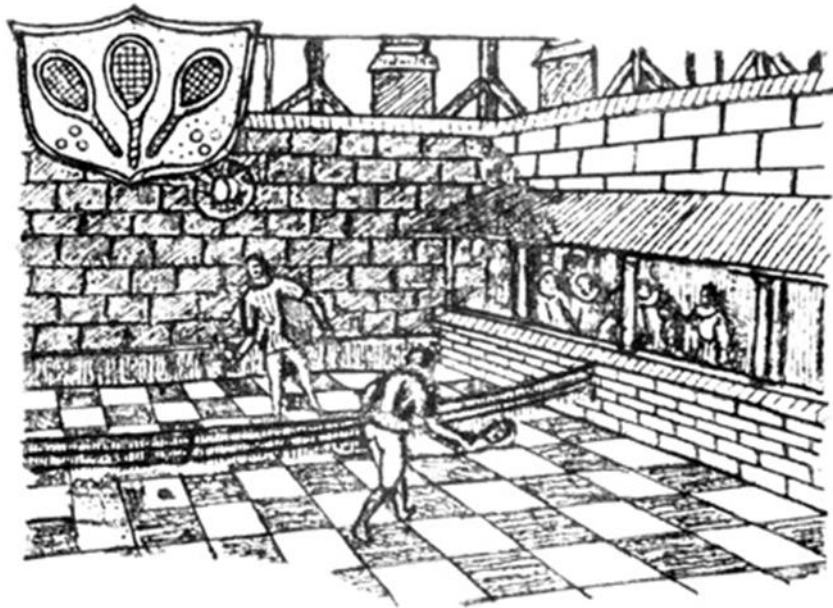


Мал. 1

З появою м'яча пов'язано розвиток сучасних спортивних ігор. Невідомо, хто і коли вигадав м'яч і почав використовувати його для гри, але від первісних круглих каменів, які люди кидали для розвитку сили і швидкості кидка, точності метання бумеранга або списа, м'яч поступово змінювався. Сучасні м'ячі виготовляють з натуральних або штучних матеріалів – каучук, пластик і різні види гуми.

Найбільш поширені ігри з застосуванням м'яча і ракетки - це теніс, настільний теніс і бадмінтон. Як виникла назва теніс невідомо, оскільки сучасних мовах вона не має однорідних слів. За припущеннями істориків ця назва походить від гри, в якій грали 10 учасників (англійською мовою тен), 5 чоловік з однієї і 5 з іншої сторони майданчика. Ще існує думка, що походження слова теніс іде від латинського тенніса – тасьма, стрічка, (тепер сітка). Також існує думка, що походженням назви гри є французьке слово тenez, що перекладається як «ось вам, беріть». Коли французькі гравці відбивали м'яч партнеру, вони часто говорили цю фразу. Таким чином термін

теніс надійно знайшов місце в сучасному лексиконі, і має значення гри за допомогою м'яча, ракетки та сітки.



Мал.2

Вважається, що в Англії виникли перші ігри схожі на сучасні з ракеткою і м'ячем. У Франції ще наприкінці XIII ст улюбленою грою була «же-де-пом», яка мала ще одну назву - гра яблуком, що також вважають передвісницею тенісу (мал. 3). Вона народилась від римської гри «тригон». В цій грі спочатку грали за допомогою лише рук, а в XV ст винайшли ракетки. Також в XVI ст. в Англії існувала цікава гра з м'ячем без істотних правил, що нагадувала теніс.

У Франції в 1602 році облаштували декілька сотень спеціальних будинків для гри з елементами сучасного тенісу. До 1610 р. гра набула шаленої популярності настільки, що таких будинків для гри в м'яч налічувалося більше ніж католицьких храмів. Цими іграми люди в більшій мірі розважалися, ніж займались спортом, але була ще і гімнастична складова цих вправ.

Країною виникнення сучасного настільного тенісу більшістю фахівців вважається Англія. Завдяки дощовій англійській погоді настільний теніс зобов'язаний своїм народженням, оскільки незручність гри на вологих

покриттях змусило гравців перенести свої заняття в приміщення. Перший час гра відбувалась на підлозі. Але через відсутність просторих приміщень почали грати на двох столах, які були розташовані один від іншого на деякій відстані. Подальша зміна торкнулась зведення двох столів в один з натягненням сітки по середині.



Мал. 3

Можливість грати в будь-яких умовах, завдяки невеликим розмірам майданчика в поєднанні з простим інвентарем, забезпечувало швидке розповсюдження цієї настільної гри. В короткий час теніс став популярною грою в більшості салонів Англії, тим самим він почав розходитися по всьому світу, спочатку в країнах Європи, потім Азії та Африки. Оскільки гра існувала більше як розвага, ніж спорт, тому грали в більшості на вечірках, в суворих вечірніх вбраннях: чоловіки у фраках і смокінгах, жінки в довгих сукнях. (мал. 4)



Мал.4

Хоча витоки зародження настільного тенісу є і в Східній Азії і в Європі, в сучасній історії спорту Англія вважається офіційною його родоначальницею, і перші свідчення цього - це документально завірені правила, які було надруковано в 1834 р в Лондоні під назвою *Miniature Indoor Lawn Tennis Game*. Також в 1880-1990 рр. в англійських каталогах по спортивному інвентарю було занесено спорядження для настільної гри. А в 1891 р зареєстрували патент на правила гри в пінг-понг, що розпочало народження гри в настільний теніс. Назва пінг-понг має походження від звуку м'яча, що вдаряється від ракетки до столу.

Швидко пінг-понг перетворюється зі звичайної салонної розваги на спортивну гру. Інвентар на той час ще зберігався застарілим, адже ракетки були з довгою ручкою покриті шкірою або зі струнами. Матеріал з якого вироблялись м'ячі був пробка або гума та зверху покриті тканиною. В тому ж 1891 році для гри в пінг-понг спробували використати легкі порожні кульки від дитячої ігри. З введенням в гру легкого м'ячика стало можливим змінити і

конструкцію ракетки в бік зменшення її ваги і довжини. Новим матеріалом для ракетки стала фанера. Ракетка набула форми з короткою ручкою, а замість струн або шкіри почали застосовувати пробку, пергамент, велюр, наждачний папір. і, нарешті, в 1902 році застосували гуму, що підняло якість гри і майстерність гравців.

Морськими шляхами завдяки англійським морякам швидкими темпами пінг-понг поширювався по всьому світу. В Англії пінг-понг офіційно визнали як вид спорту в 1900 році. Перші затверджені правила гри встановили тривалість гри до 30 очок. У грудні 1900 року у Вестмінстерському Абатстві відбувся перший чемпіонат Лондона з пінг-понгу. 300 осіб взяло участь в цьому турнірі. Потім в 1901 році відбулися перші офіційні міжнародні змагання в Індії.

На початку ХХ ст. популярність пінг-понгу захлеснуло всі країни і тисячі гравців по всьому світу захопилися новою грою. В численних клубах відбувалися тренування та влаштовувалися змагання – чемпіонати міст, турніри клубів та ін. Однак згодом в 1904-1905 роках відбувся занепад популярності гри, який тривав близько 20 років з причини поширення інших більш популярних видів спорту. Також, найімовірніше, Перша світова війна внесла свої корективи, різко знизивши захоплення спортом, що і стало причиною такого занепаду.

1.2 Розвиток сучасного настільного тенісу

Приблизно з 1920 року почався небувалий розквіт і відродження настільного тенісу. В Англії в часи спаду популярності настільний теніс продовжував існувати, і під сучасною назвою настільний теніс з гра почала знову ширитися всім світом. Тепер настільний теніс почав підкорювати Америку, Австралію, Азію.

У січні 1926 року в Берліні була створена міжнародна федерація настільного тенісу. Згодом до найсильніших тенісних країн того часу в міжнародну федерацію настільного тенісу приєдналися Чехословаччина, Єгипет, Нова Зеландія, Швеція, Японія, Австрія, Німеччина, Данія та багато

інших країн. Першим рішенням федерації, щодо змагань, було проведення чемпіонату Європи, який відбувся у грудні 1926 року в залі Меморіел Холл в Лондоні. Команди з 7 країн взяли участь у цих міжнародних змаганнях: Індія, Австрія, Угорщина, Англія, Німеччина, Чехословаччина та Уельс. Спортсменами зі Швеції і Данії було взято участь особисто. У зв'язку з тим, що в цьому турнірі змагались і індійські тенісисти, після закінчення змагань було прийнято рішення вважати цей чемпіонат Європи чемпіонатом світу. Перший світовий чемпіонат зібрав 78 тенісиста і проводився в п'яти видах змагань: одиночні чоловічі, командні чоловічі, чоловічі парні, жіночі одиночні і змішані парні. В 1928 році в Стокгольмі відбувся другий чемпіонат світу і починаючи з цього часу щороку регулярно стали проводитися чемпіонати світу.

З розширенням географії проведення світових чемпіонатів до середини 1930-х рр кількість країн учасників чемпіонатів світу істотно збільшилася. З 1934 року в чемпіонатах світу були включені жіночі командні змагання і з цього ж часу на всіх чемпіонатах світу розігрувалися 7 комплектів нагород. Також переможці отримували іменні кубки.

Протягом 1940 – 1946 років з причини Другої світової війни чемпіонати світу з настільного тенісу не проводилися. У 1957 році щойно створеним Європейським союзом настільного тенісу і міжнародною федерацією було прийнято рішення про проведення чемпіонатів світу тільки по непарних роках.

В подальшому завдяки значному поширенню настільного тенісу у всьому світі постало питання про визнання його олімпійським видом спорту, що відбулося в 1981 році на черговій сесії МОК, де було включено настільний теніс до програми літніх Олімпійських ігор 1988 року. В Сеулі змагання пройшли в чоловічому одиночному, жіночому одиночному і чоловічому і жіночому парному розрядах. Надалі і по цей день настільний теніс включений до програми олімпійських ігор.

Розділ 2. Основні напрямки фізичної підготовки тенісистів

2.1 Розвиток фізичних якостей.

Досягнення результатівв настільному тенісі, неможливо без всебічного фізичного розвитку, що здійснюється в цілорічному навчальному циклі і направлено на послідовне пристосування організму до інтенсивних навантажень і вдосконалення морально-вольових якостей студента-спортсмена. Для досягнення високого рівня фізичного розвитку тенісиста використовуються загально-розвиваючі вправи, спеціальні вправи і додаткові види спорту: легка атлетика (біг на короткі дистанції, старты, стрибки), інші спортивні ігри, гімнастикаі ін. Всі ці фізичні вправи включаються в підготовчу частинузаняття, з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних якостей і стану фізичної і спортивно-технічної підготовленості на даний період. Під впливом вправ зміцнюється і розвивається мускулатура, поліпшується діяльність серцево-судинної, нервової та інших систем організму. Поступове підвищення обсягу та інтенсивностівправ є невідмінною складовою для досягнення результатів у розвиткуфізичних якостей тенісиста.

Особливе значення для гравця в настільний теніс маютьзагальні і спеціальні фізичні вправи. Ними требазайматися систематично. Тільки багаторазове повторення спеціальнихвправ (імітаційні вправи, вправи на велоколісї,вправи з обтяженнями і т.д.) дає позитивний результат в процесінавчання тенісиста. Основними напрямками та рекомендаціями щодофізичного розвитку тенісиста є розвиток усіх основних руховихякостей.

Розвиток сили. Розвиваючи силу м'язів у тенісистів, необхідновраховувати специфіку цієї гри, що вимагає спритності, швидкості і витривалості. Тому надмірне захоплення вправами, що розвиваютьвласне силу, може позбавити руху еластичності, притупити гостротупочуття м'яча. Вправи повинні бути різноманітними і рівномірно розвиваючими всі групи

м'язів. Вправи, що розвивають силу, слід чергувати з вправами, які сприяють розвитку гнучкості, еластичності і координації рухів.

Розвиток швидкості. Надзвичайно важливою фізичною якістю в настільному тенісі є швидкість реакції. У грі тенісист повинен швидко оцінювати обстановку, швидко реагувати, стартувати, швидко робити замахи, швидко рухатися, швидко міняти напрям переміщень і т.д. М'яч, посланий суперником, знаходиться в повітрі 0,3-0,5 секунд. За цей короткий час спортсмен повинен визначити швидкість його польоту, точку відскоку, характер обертання м'яча і з урахуванням розташування суперника швидко розрахувати свої можливості і вжити відповідні заходи. Тільки при наявності швидкості реакції можна в складній і швидкозмінливій обстановці гри використати сприятливі моменти, захопити ініціативу і добитися перемоги. Гарним доповненням до спеціальних занять служать ігри, різні види бігу на швидкість (старт по 30 м, човниковий біг, естафета з тенісним м'ячем і т.д.). Однак вирішальне значення для розвитку швидкості має гра в настільний теніс, особливо повторення вправ з максимальною швидкістю. Між тенісними вправами треба відпочивати, щоб повторювати їх, не знижуючи швидкості. Такі вправи повинні бути нетривалими, але частими. Розвиваючи швидкість руху, одночасно слід виховувати миттєву реакцію на зорові сприйняття, застосовуючи вправи, в яких сигнали подаються не звуком, а різними рухами.

Розвиток спритності. Спритність - це вміння легко, швидко і ефективно здійснювати самі різноманітні рухи, користуючись арсеналом технічних прийомів і способів гри. Тенісист повинен вільно володіти своїм тілом, щоб виконувати серії ударів з різних положень на великій відстані від столу, робити швидкі кидки на укорочені м'ячі, іноді долаючи відстані в 4-5 метрів, і відбиваючи м'яч, посилати його в найбільш вразливе місце супротивника. Цей потік складних технічних прийомів гри вимагає економних, спритних рухів.

Загальна спритність розвивається шляхом занять різними видами спорту: тенісом, баскетболом, хокеєм, гімнастикою, акробатикою і рухливими іграми. Спеціальна спритність найкраще тренується в результаті занять у столу з різними партнерами, що володіють атакуючою і захисною технікою. Тренування з розвитку спритності повинні бути насичені різноманітними варіантами технічних прийомів. Чим більше виконується випадів, кидків і різних пересувань у столу, тим продуктивніше тренування. Для збільшення числа рухів іноді рекомендується по черзі виконувати лівий удар з правої і з лівої сторони столу і правий (також з однієї й іншої сторони). Такі переходи в проміжках між ударами підвищують спеціальну спритність.

Комплекси вправ для розвитку швидкості і спритності

- біг і ковзаючі стрибки зі швидкою зміною напрямку;
- випади з різних положень;
- вправи зі скакалкою - 1 хвилина;
- біг сходами;
- біг на місці з високим підніманням стегна;
- біг з прискоренням;
- човниковий біг;
- змінний біг (30 м-швидко, 30 м-повільно);
- переміщення боком стрибками;
- імітація підставки зліва і удар справа (30 " - серія, інтервал 1', трисерії);
- в положенні сидячи, замах рукою, імітація удару по м'ячу з поворотом тулуба (4р x30 ");
- стрибки в сторони (ширина 2,5 м, цикл 30 ", по 5 циклів);
- переступання боком (цикл 20 м за 25", по 1-3 циклу);
- переміщення у столу в стійці зліва і справа, імітуючи удар по м'ячу (серія 1 хвилина, 2-3 серії);
- Швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням 0,5-1кг (цикл 20 ", по 8-10 циклів);

-швидке згинання або розгинання передпліччя, обертання передпліччя всередину і назовні.

Розвиток витривалості

Значення витривалості в настільному тенісі величезна. Дуже часто гравці, які володіють гарною технікою і недостатньою витривалістю, блискуче вигравали перші партії, а в другій половині зустрічі втрачали точність удару, у них слабшала увага, порушувалося нормальне дихання, збільшувалася пітливість.

У кожному змаганні навантаження має свої особливості. Вони бувають тривалі або короткочасні, але завжди дуже інтенсивні. Це залежить від стажу навчання гри в настільний теніс, рівня спортивно-технічної підготовленості, ваги, статі і т.д. В середньому кожна зустріч триває від 15 до 20 хвилин. Прийнято розрізняти загальну і спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю слід розуміти здатність організму до тривалої роботи, а під спеціальною, або швидкісною витривалістю, здатність протягом певного часу виконувати роботу з найбільшою інтенсивністю. На підставі загальної витривалості розвивається спеціальна витривалість, без якої неможливо домогтися позитивних результатів. Велике значення має і вміння спортсмена співставляти своїм'язові зусилля і розслабляти м'язи після удару. Це захистить м'язи від швидкого стомлення.

Загальна витривалість найкраще розвивається за допомогою тривалої, але помірної роботи, що дає поступово зростаюче навантаження на серце і легені. Дуже корисні в цьому випадку вправи зі скакалками, спортивна ходьба, крос, ходьба на лижах (5-10 км), гра в баскетбол, систематичні повторні пробіжки, спеціальні вправи, а також тренування у столу і участь в змаганнях.

Дослідження, які проводилися з тенісистами чоловічої статі і які досягли рівня II-III спортивного розряду, показують, що показники фізичної підготовленості повинні бути в таких межах:

біг 100 м - 13,6-14,3 с;

біг 3000 м - 13 хв 20 с - 13 хв 50 с;
підтягування 8-12 разів;
підйом тулуба - 35 разів;
піднос ніг на перекладині 5-7 разів;
човниковий біг 6 x 18 - 24-26 с
віджимання на брусах 9-15 разів;
стрибок в довжину з місця - 250 см.

Розвиток гнучкості. Гра в настільний теніс вимагає еластичності м'язів всього тіла і, особливо, тулуба і ігрової руки. Граючи в швидкому темпі, тенісистам часто доводиться відбивати удари, не сходячи з місця, роблячи повороти і нахили тулуба. Гнучкість розвивається за допомогою вправ на розтягування, махових рухів, спеціальних гімнастичних вправ для плеча, ліктя, кисті і пальців. Виконувати їх слід дуже обережно, оскільки надмірне навантаження може привести до травмування суглобів і зв'язок. Гнучкість розвивається повільно, поступово. Збереження цієї якості на належному рівні вимагає регулярного тренування.

Спортивна форма-підготовленість організму до виконання найвищого спортивного навантаження для окремого спортсмена. Хороша форма досягається шляхом систематичної, спеціальної та всебічної фізичної підготовки. Тенісист, що знаходиться в хорошій спортивній формі, енергійний і сповнений бажання багато тренуватися. Організм такого тенісиста швидше входить в роботу, менше втомлюється і сили його швидше відновлюються. При проведенні навчальних занять слід, незалежно від пори року, проводити одно-два заняття в місяць на повітрі. Для чого використовуються піші лижні прогулянки, кроси, рухливі і спортивні ігри. Правильна постановка дихання - найважливіша частина фізичної підготовки кожного тенісиста. Дихати слід якомога рівніше і глибше, темп дихання повинен відповідати темпу рухів. Вдих найкраще робити в момент замаху, а видих в момент удару по м'ячу. Вдих проводиться переважно при випрямленні, а видих при нахилах, поворотах

іугрупуванні. При правильній роботі дихального апарату розвивається витривалість спортсмена, і легше долається нервова напруга. Одним з важливих видів контролю за спортивною формою є самоконтроль. З цією метою заводиться щоденник, де записуються основні дані про стан здоров'я, а також антропологічні дані: зріст, вага, об'єм грудей, м'язів рук і ніг, ємність легенів. У щоденнику відзначаються всі відхилення від норми. Самоконтроль – кращий засіб виявлення перетренованості.

Тенісисти повинні знати, що нормальний пульс здорової людини в спокійному стані 70-80 ударів за хвилину, після швидкого бігу він доходить до 160-180 ударів за хвилину, а у більш тренуваних спортсменів при тому ж навантаженні – до 130-140 ударів. При надмірному навантаженні пульс може підвищитися до 200 ударів, і це означає, що інтенсивність тренування треба зменшити. Треба стежити також за своїм диханням. У нормі людина робить 15-17 вдихів і видихів на хвилину. Якщо дихання в спокої прискорене, значить, спортсмен втомився або нездоровий. У більшості випадків задишка супроводжується підвищеною пітливістю. Найбільш пітливість мають люди з зайвою вагою. Перші 2-3 місяці повні люди, почавши займатися настільним тенісом, після двох годин гри або 20-30 хвилин участі в змаганнях втрачають у вазі від 1 до 2 кг. Тренована людина за цей же час втрачає 250-300 грамів. У здорової людини після занять спортом з'являється хороший апетит, у хворого – втома і відсутність апетиту. Не можна приймати велику кількість їжі безпосередньо перед сном. Якщо вранці після сну з'являється головний біль, млявість, значить, організм ще не відпочив, не підготовлений до майбутнього навантаження, то його треба скоротити. Якщо відчувається слабкість, головний біль, озноб, займатися не можна, бо це може завдати непоправної шкоди здоров'ю.

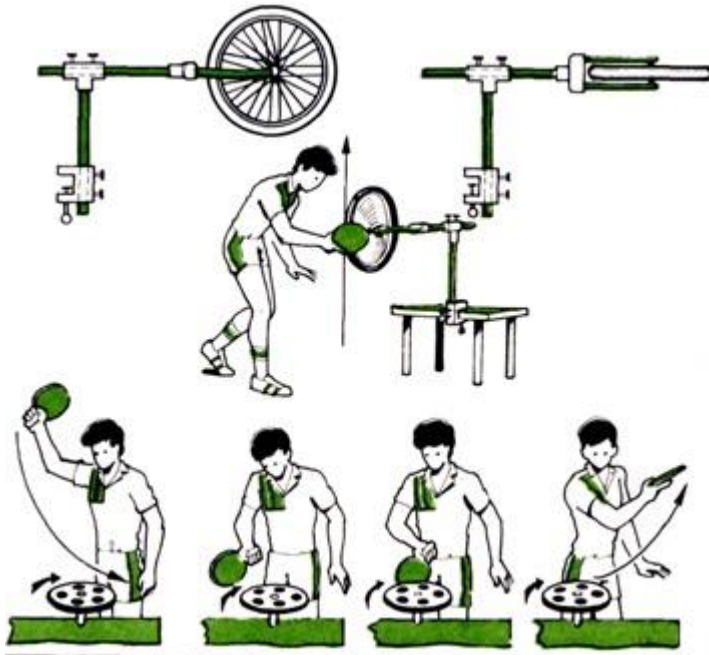
2.2 Тренажери в настільному тенісі

Вправи на тренажерах допомагають удосконалювати техніку гри. Вони максимально наближені до самої гри. По-перше, ви бачите предмет, по якому треба виконати удар, і відповідно оцінюєте відстань до нього, порівнюєте амплітуду, швидкість і інші параметри своїх рухів. По-друге, під час виконання удару на тренажері відчуваєте майже ті ж відчуття, що і під час гри на столі. Крім того, удари на тренажерах відпрацьовуються з конкретною спрямованістю і мають певну мету. При роботі на тренажерах зростають вимоги до точності виконання рухів. Найбільше поширення набули такі тренажери, як «Велоколесо», «М'яч на спиці», «Вудка», «Щит-відбивач», «Обтяжена ракетка», «Дзеркало» (як допоміжний засіб), «Світлове табло», «Спеціальний стіл-тренажер», робот-тренажер, що вистрілює м'ячі. Більшість з цих тренажерів можна виготовити самостійно.

«Велоколесо»

Цей тренажер використовують для відпрацювання різних видів ударів, а також подач. Завдяки можливості регулювати висоту колеса і відстань від місця кріплення, а також кут нахилу осі обертання колеса, можна виконувати технічні прийоми не тільки з верхнім або нижнім обертанням м'яча, але і з верхньо-боковим і нижньо-боковим обертанням праворуч і ліворуч.

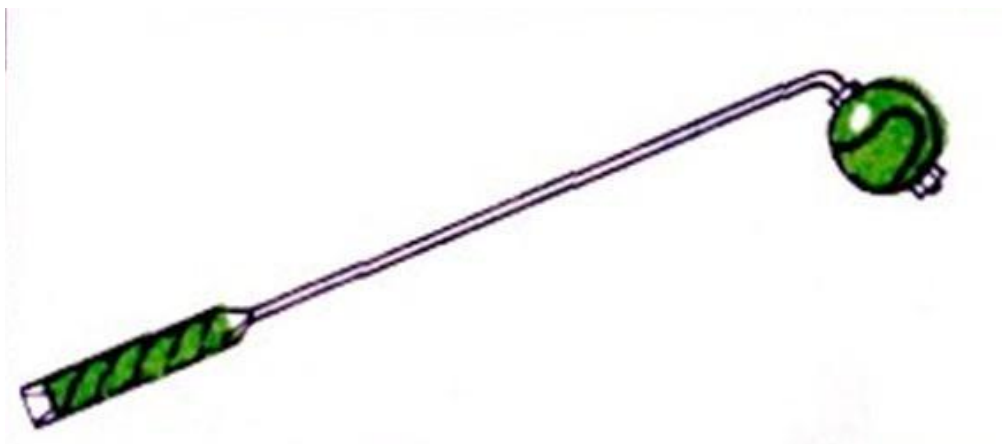
Для виготовлення такого тренажеру візьміть колесо середнього розміру від дитячого велосипеда, накачайте камеру м'яко, що дозволить пом'якшити удар ракеткою по колесу, та значно легше буде створювати обертальний момент. А щоб не пошкодити ігрову поверхню ракетки, виконуйте удари іншою ракеткою, не тією, якою ви граєте на столі. За допомогою цього тренажера ви отримуєте можливість, стоячи на місці, виконувати удари з різним обертанням м'яча. Якщо прикріпити до столу, лавки або стільців два-три таких тренажера, то можна пересуваючись виконувати удари. Багаторазові повторення вправи допоможуть вам освоювати удари, розвивати спеціальні фізичні якості. Особливо корисно тренуватись на такому тренажері, освоюючи різні види подач. Одночасно розвиваються і групи м'язів, що беруть участь в цьому русі. (мал. 5)



Мал. 5

«М'яч на стиці»

Ще один тренажер, що допомагає формувати техніку різних видів ударів і вдосконалювати спеціальні фізичні якості стосовно до ударних рухів. (мал. 6). Тренажер також зручний для освоєння і закріплення техніки пересувань в поєднанні з технікою ударів. У цьому випадку партнер, переміщаючись з тренажером, змінює точку удару по м'ячу, змушуючи вас весь час пересуватися і обирати відповідне положення



Мал. 6

«Вудка»

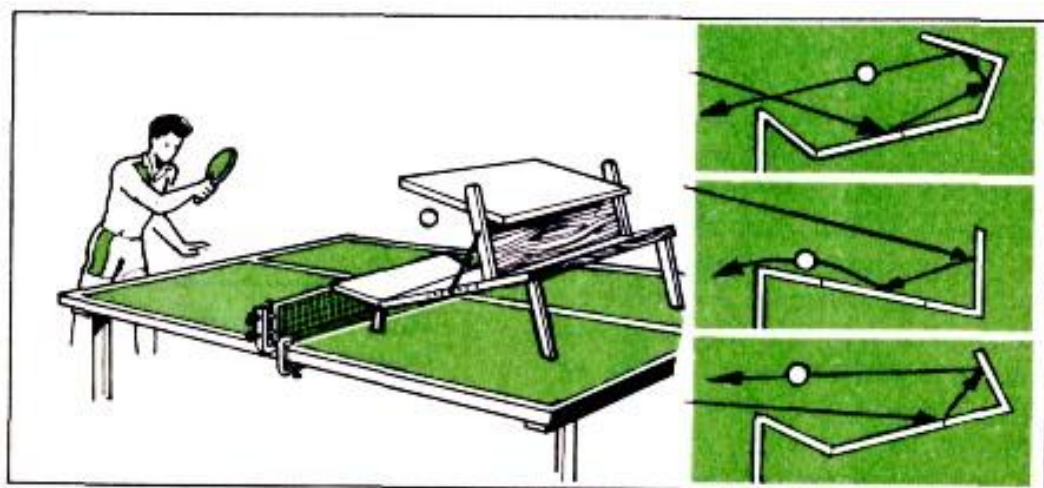
М'яч, підвішений на струні або волосіні, дозволяє максимально наблизити виконання ударів до ігрової ситуації. Використовуючи цей тренажер, ви можете виконувати удари не тільки по м'ячу, що висить в спокійному стані, але і що розгойдується або рухається назустріч. (мал. 7)



Мал. 7

«Щит-відбивач»

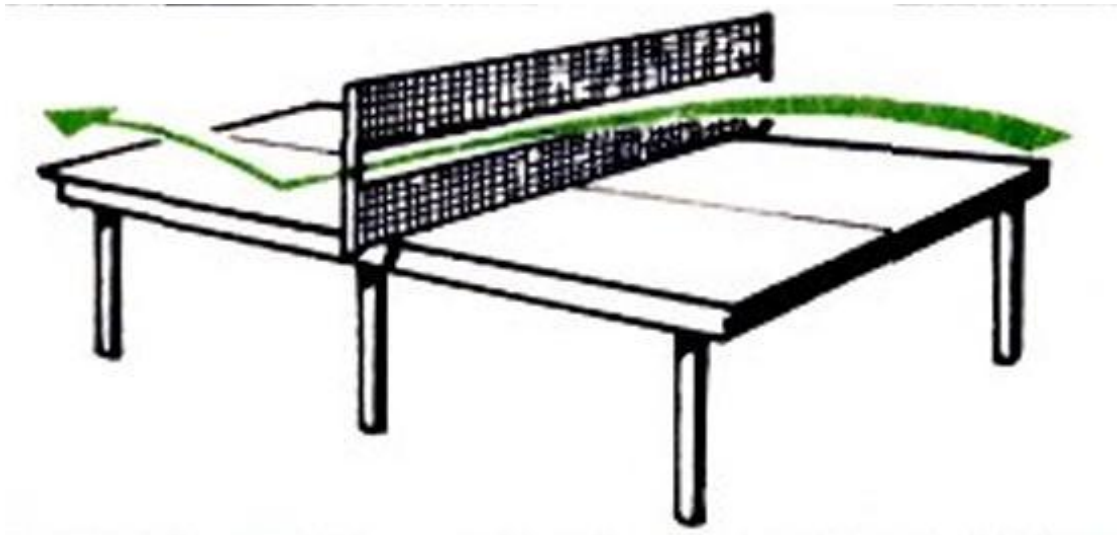
Тренажер (мал. 8) призначений для індивідуальної роботи безпосередньо на столі над стабільністю і точністю виконання різних ударів. Крім того, він дозволяє вчитися подавати складні подачі, розраховувати швидкість польоту і обертання м'яча, силу удару. Для цих же цілей можна також використовувати комбінований щит-відбивач, який встановлюється прямо на столі. Цей тренажер складається з горизонтальної підстави, вертикальної стінки, поворотного козирка і передка. Передок тренажера (коли він необхідний) повинен бути присунений впритул до сітки. Стійки підбирають такої висоти, щоб підстава була нахилена в бік гравця. Кут відбиття щитків тренажера може бути різним - встановлюється механічними фіксаторами і залежить від того, які удари ви хочете відпрацьовувати.



Мал. 8

«Подвійна сітка»

Це пристосування (мал. 9) корисно, коли ви вже освоїли техніку. За допомогою «подвійної сітки» можна відпрацьовувати траєкторію польоту м'яча. При цьому можна посилати м'ячі з більш високою траєкторією польоту через завищену сітку або, удосконалюючи точність польоту м'яча, посилати його між двома сітками. Як допоміжні засоби можна використовувати, наприклад, дзеркало, мішені. Мішені дозволяють відпрацьовувати точність ударів. Вони можуть бути двох типів. Перший тип - мішень кладеться на ті зони столу, куди не слід потрапляти, тому вона повинна бути з такого матеріалу, який би гасив відскок. Другий тип - мішень кладеться на ті зони столу, куди потрібно потрапляти. Матеріал для виготовлення цих мішеней повинен бути таким, щоб він не спотворював відскок м'яча. Це може бути тонкий папір або тканина, лист фанери і т. п. Форма і колір мішеней можуть бути різними - на ваш смак. Але поки ви освоюєте гру на точність, вони повинні бути досить великими, щоб ви могли в них влучити. По мірі того як у вас будуть виходити завдання, можна їх ускладнити: поступово зменшувати розмір мішеней або грати в 2-3-4 мішені, розташовані на половині партнера.



Мал. 9

Спеціальна увага до дій суперника формується за допомогою застосування окулярів без скла, в яких заклеєна нижня половина. Граючи кілька хвилин в таких окулярах, ви не бачите своєї половини стола і повинні уважно стежити за рухом ракетки супротивника, щоб передбачити, в яку точку столу впаде м'яч і відбити його.

Щоб привчитися грати на носках, крейдою натирають задню частину підошви взуття і грають 2 - 3 хвилини, при цьому не торкаючись п'ятами до полу. Такі, в взагалі-то, не дуже складні по виконанню прийоми допоможуть вамурізноманітнити гру, цікавіше проводити тренування і тим самим підвищити клас своєї гри.

Основними засобами тренування в настільному тенісі є *вправи без партнера, з партнером, на тренажерах, з суперником*. Вправи без партнера використовують для оволодіння основами техніки гри, її вдосконалення, вміння активно і свідомо аналізувати свої дії, контролювати власні рухи, а також для вдосконалення якостей, необхідних в настільному тенісі, головним чином в діях, незалежних від суперника. Це жонглювання м'ячем, гра біля стіни, вправи, що імітують технічні прийоми і т. п.

Вправи з партнером використовують для вивчення та закріплення техніки прийомів і тактики дій, їх вдосконалення за активної допомоги партнера. Використання цих вправ дозволяє створити всі передумови для правильного виконання й успішного завершення гравцем всіх технічних прийомів. У таких вправах ви з партнером домовляєтеся - що виконує один і як відповідає інший. При тому намагайтеся підбирати такі вправи, які відповідали б рівню і вашої гри, і партнера, щоб ви могли виконувати їх з невеликою кількістю помилок. Інакше ці помилки і ходіння за м'ячем знизять темп гри і зіпсують вам настрої.

Для правильного виконання вправ необхідно мати певний рівень техніко-тактичної майстерності, яка в процесі парних вправ удосконалюється у обох партнерів. Гра з партнером розвиває здатність до осмислених доцільних дій, допомагає зрозуміти їх залежність. Можна надавати таким заняттям і технічну, і тактичну спрямованість. Застосування цих вправ створює сприятливі умови для діяльності в різноманітних ігрових ситуаціях і розвитку таких важливих якостей для гри в настільний теніс, як уміння вибирати момент для початку і завершення атаки, виявляти взаємозв'язок відстані, сили обертання і швидкості польоту м'яча, виконувати технічні прийоми в залежності від дій партнера і ін.

Вправи з суперником використовують для вдосконалення техніки і тактики гри з урахуванням індивідуальних особливостей гравця: детального відпрацювання технічних прийомів і тактичних дій: виховання вміння реалізовувати свої здібності в конфліктній ситуації, створеної суперником; вдосконалення спеціалізованих умінь і бойових якостей. Вправи з протиборством створюють певний емоційний фон і високу напруженість, схожу з діяльністю в умовах змагань.

Форми спеціально-підготовчих вправ застосовуються досить обширно, від парних вправ, де виконуючий роль суперника діє в межах чітко визначених, заздалегідь обговорених техніко-тактичних завдань, до «німої»

гри, коли партнер не знає заздалегідь, що зробить суперник, та ігор на рахунок 3

Особливості навчання на етапі вдосконалення техніки.

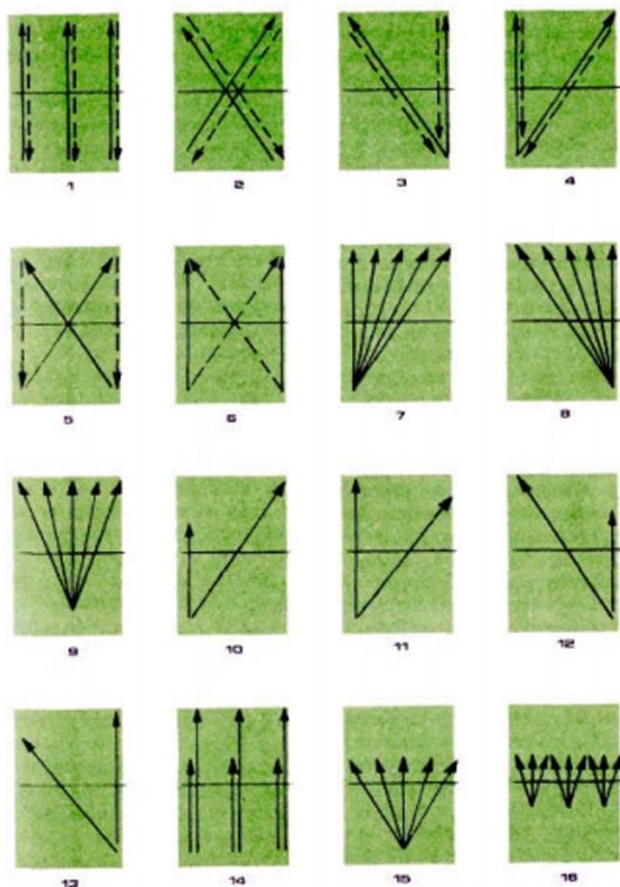
Деякі любителі настільного тенісу вважають, що заняття повинні будуватися на тривалому перекиданні м'яча один одному, використанні вправ за елементами, коли м'ячі надсилають один одному по діагоналі (праворуч направо) або по прямій, в «трикутнику», або в «вісімці». Вони думають - чим довше м'яч в грі, чим більше ударів виконають гравці, тим більше користі вони отримують. Однак це помилка. Заняття за елементами не приносять користі в такій мірі, як це здається. Граючи за елементами, ви звикаєте до стандартних напрямків, до одного ритму гри, до традиційного виконання тактичних комбінацій. В результаті втрачаєте творче начало в грі на рахунок, точність ваших дій в напружених ігрових ситуаціях різко падає, немає тактичної гнучкості.

Вправи за елементами неодмінно повинні входити у ваші заняття, але не можуть бути їх основою. Коли ви вже удосконалюєте техніку, то намагайтеся підбирати такі вправи, в яких ви опинитеся в умовах, коли потрібно швидко і тактично правильно розіграти м'яч, щоб виграти очко. Чим більше буде таких вправ, тим швидше з'явиться зрілість у вашій грі. В подальшому, освоюючи техніку гри на столі, вдосконалюйте стабільність і точність, швидкість і силу ударів, вміння грати в різних напрямках і посилати м'ячі різної довжини, змінювати темп гри, відображати м'яч в різних точках відскоку. Отже, будемо вважати, що ви опанували техніку окремих ударів. Тепер переходьте до відпрацювання зв'язок і комбінацій окремих технічних прийомів, об'єднанню їх в ігрові дії і техніко-тактичні комбінації. Використовуйте основні схеми для відпрацювання елементів гри в настільний теніс.

Ситуації, з якими доведеться вам стикатися в грі на рахунок, настільки різноманітні й непередбачувані, що часом буває важко грати, використовуючи тільки заздалегідь розучені техніко-тактичні комбінації.

Тому намагайтеся в своїх заняттях не захоплюватися вправами, що регламентують ваші дії і дії партнера. Такі вправи більше підходять для відпрацювання техніки гри і окремих техніко-тактичних комбінацій. (мал. 10)

Для вдосконалення тактики гри, тактичного мислення і ігрової підготовки підбирайте такі вправи, де дії визначалися б поставленим завданням і ніяк не обмежувалися конкретним вибором: наприклад, вправи на розвиток реакції, коли ви заздалегідь не знаєте, яким ударом і в яку зону столу зіграє партнер. Від вдосконалення окремих елементів переходьте до техніко-тактичних комбінацій, які спочатку розучуйте і закріплюйте в спрощених умовах, а потім в ігрових ситуаціях і змагальній обстановці.



Мал. 10

Уміння виконувати той чи інший удар технічно правильно - ще не означає вміти грати. Навчіться керувати польотом м'яча, направляти його в

потрібні для вас зони столу. Це допоможе активніше діяти тоді, коли ви зважитесь взяти участь в змаганнях.

2.3 Заняття з додатковими вправами для тенісиста.

Настільний теніс - це не тільки розважальна гра, а й велика праця, а також випробування і виховання вольових якостей. Гра привчає людину до тих фізичних і психічних зусиль, які так необхідні для роботи і в повсякденному житті. Тренування гравця в настільний теніс - це і технічна, і тактична, і фізична, і психологічна, і теоретична підготовка.

Тренувальне заняття повинно складатися з трьох частин: підготовчої (розминки), основної та заключної, кожна з яких має свої завдання. Завданням підготовчої частини заняття є підготовка всіх функцій організму. Основна частина заняття спрямована на освоєння та вдосконалення техніки і тактики гри, розвиток морально-вольових якостей. Проводять її з м'ячами натенісному столі. Заключна частина заняття включає вправи на розслаблення і дихання, що сприяють поступовому переходу організму від інтенсивного навантаження до відпочинку.

Розминка - це комплекс спеціальних засобів, спрямованих на попередження травматизму. Її завдання - налагодити взаємну координацію систем організму і його окремих органів. До серйозної роботи під час розминки готуються і фізіологічні функції організму - кровообіг, дихання, функції органів виділення і психофізичні функції - концентрується увага, поліпшується точність рухів, досягається оптимальне збудження нервової системи. Під час розминки м'язи розігріваються, підвищується швидкість їх скорочень, знижується небезпека травмування. Зазвичай розминку проводять у вигляді комплексу вправ, які починають з розігріваючих і дихальних вправ - різні види ходьби, бігу, бігу зі стрибками і рухами руками. Потім йдуть вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового поясу, рук і ніг - нахили, присідання, кругові рухи тулуба і таза, віджимання і т.д. Так само у комплекс рекомендується включати вправи, які імітують техніку ударів і пересувань

окремо або в поєднанні. У розминочному комплексі використовуються 10 - 15 вправ, кожен вправу потрібно проробляти 10 - 15 разів. Сигналом для закінчення розминки є початок потовиділення, легке почервоніння шкірних покривів, поява тепла в м'язах.

У спеціально-фізичну підготовку тенісиста включають:

- вправи для зміцнення м'язів спини і плечового поясу;
- вправи для зміцнення м'язів ніг (різні види присідань і стрибки);
- вправи для зміцнення м'язів кисті та передпліччя (гантельна гімнастика);
- координаційні вправи (в рівновазі, обертання і повороти, різнойменні рухи руками, вправи з м'ячиком і ракеткою);
- гра після фізичного і вестибулярного навантаження;
- гімнастика для очей.

Для того щоб заняття стали цікавішими, необхідно використовувати різні ігри і всілякі змагальні форми вправ. Такі вправи стимулюють досягнення мети, вчать боротися за вигреш очка від початку до кінця. Це можуть бути звичайні ігри на рахунок або виконання тренувальних завдань з рахунком.

Можна також використовувати і такі ігри-вправи:

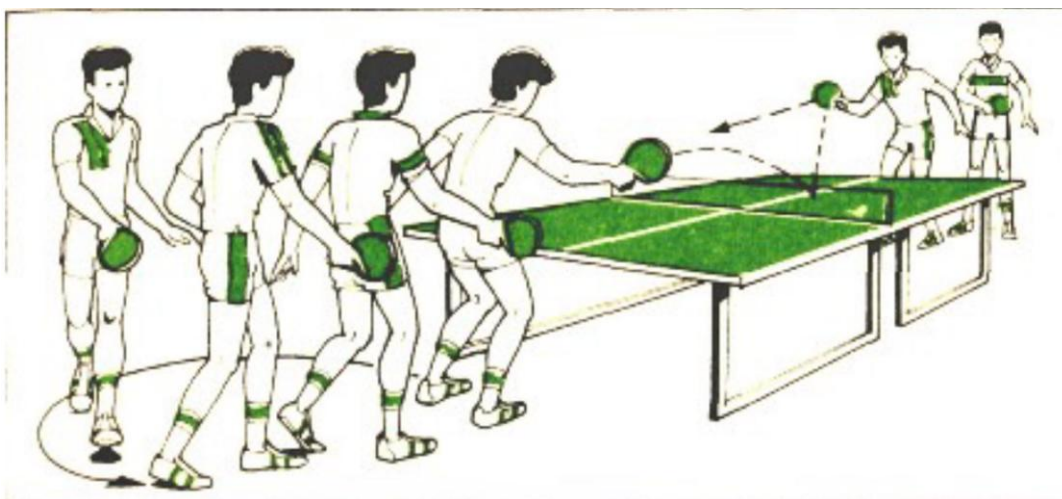
«Сонечко» (мал. 11) Граючих може бути будь-яка кількість, але не менше трьох. Всі зайняті в грі рухаються навколо столу, по черзі відбиваючи м'яч. Припустимо, гравців п'ятеро. В такому випадку м'яч вводять в гру з того боку, де розташовано найбільше гравців. Відбивши м'яч, ви повинні перейти на іншу сторону столу, дочекатися своєї черги, знову відбити м'яч і знову перейти на іншу сторону столу. Гру проводять, як правило, з вибуванням: якщо гравець помилився, то вибуває з гри. Але можна грати і до трьох, п'яти і т. д. помилок. Чим менше залишається гравців, тим швидше необхідно рухатися. Коли біля столу залишається двоє, то вони, стоячи, як зазвичай, розігрують очко або кілька очок і навіть партію за домовленістю і вважається переможцем в цій грі. Грати можна, рухаючись за годинниковою стрілкою або проти неї, відбиваючи м'яч одним ударом в певному напрямку,

наприклад, зрізка по правій діагоналі або накат по лівій прямій або довільно. Можна також домовитися про спосіб пересування: приставними кроками, стрибками на обох ногах, стрибками на одній нозі і т. п. Гру цю можна ускладнити, якщо гравці будуть відбивати м'яч лише двома ракетками, що лежать на столі. Гравець повинен взяти ракетку, відбити м'яч і знову покласти на середину задньої лінії столу, щоб наступному гравцю було зручно взяти її.



Мал. 11

«Два проти п'яти» (мал. 12). На одній стороні двоє гравців відбивають м'яч по черзі, як в парній грі, а на іншій стороні команда з п'яти гравців (можна більше або менше) також по черзі відбиває м'яч і пересувається в кінець колони, поступаючись місцем наступному гравцеві. Завдання можуть бути різні - від простої одноходової до складної багатходової комбінації. Гра ведеться на рахунок до заздалегідь певного часу. Переможця визначають як в парі, так і в команді. Ними вважають тих гравців, які до закінчення гри зробили менше помилок і програли менше очок. Вони утворюють нову пару, і гру починають знову.



Мал. 12

«Один проти чотирьох» (мал. 13). Ця гра дуже корисна для закріплення техніки пересування. Один гравець відбиває м'яч по діагоналі вправо, на іншій стороні партнери відбивають м'яч, рухаючись вправо по колу, оминаючи баскетбольні м'ячі або стільці.



Мал. 13

Коли м'яч відбивають по діагоналі вліво, напрямок бігу змінюється. Гру ведуть на рахунок до заздалегідь певного часу. Гравець команди, який набрав більше очок, займає місце на протилежному боці столу.

«Два проти п'яти в ускладнених умовах» або за методом кругового тренування (мал. 14). На одній стороні столу два гравці чергуються, виконуючи удари як в парній грі, а на іншій п'ять гравців пересуваються по колу в ускладнених умовах - переступаючи через лавку. Гру можна ще більше ускладнити: гравці при пересуванні повинні пройти кілька «станцій», наприклад - віджатися від підлоги, підстрибнути кілька разів вгору, можна зі скакалками, пролізти під столом і т. п. «Станції», при цьому, треба розташовувати таким чином, щоб гравці рухалися по колу, не заважали один одному при виконанні вправ і встигали підійти до столу і виконати удар.



Мал. 14

Гру можна проводити з одним партнером на іншій стороні столу. Ведеться вона з підрахунком очок. В якості різновиду цієї гри може бути

використано побудову команди не по колу, а в колону по одному. В цьому випадку гравець, після того як відіб'є м'яч, бігом переміщається назад, в кінець побудованої один за одним команди, гравці якої, оминаючи перешкоди, повинні підійти до столу і виконати певний удар. Замість стійок або м'ячів, які потрібно оббігати, можна покласти кілька брусків, лавок або інших невисоких предметів, через які треба переступити або перестрибнути.

Вправи для розвитку швидкості реакції

Для розвитку і вдосконалення швидкості реакції і вміння спостерігати за польотом м'яча можуть бути використані наступні вправи:

1.Тренер (або партнер) постійно змінює темп виконання ударів і швидкості польоту м'яча. Учень відповідає в обумовленому темпі, наприклад, всі м'ячі відбиваються ним тільки точно в найвищій точці відскоку м'яча (або тільки з напівлету, або тільки по падаючому м'ячу, і т.д.).Вправу може бути ускладнено: наприклад, дається завдання - при певній швидкості польоту м'яча відповісти в узгодженому темпі (скажімо, на всі швидкі удари - відповідати ударами в найвищій точці відскоку м'яча, а на всі повільні м'ячі - ударами з напівлету і т.п.)

2.Тренер (або партнер) постійно змінює характер обертання, довжину польоту м'яча, «підрізани» м'ячі чергуються з накатами, підставками і плоскими ударами. Учень при цьому повинен відповідати на всі ці удари точними влучаннями м'яча в рівномірному темпі. Вправу можна ускладнювати і урізноманітнювати, пропонуючи відповідати на певний вид обертання заданим типом удару у відповідь. Наприклад, домовляються, що на всі підрізани м'ячі спортсмен повинен відповідати топ-спіном, на всі удари з верхнім обертанням - контрнакатами і т.п. Тренування швидкості реакції на зміну характеру обертання проходить значно продуктивніше і цікавіше, якщо обумовленість дій носить не абстрактний характер, а несе в собі тактичну спрямованість.

3. Тренер (або партнер) посиляє м'ячі, різні за направленням польоту, створюючи при цьому учневі максимально ускладнені умови для дій у

відповідь - напрямок польоту м'яча змінюється довільно при кожному ударі. При цьому тренеру (партнеру) створюються полегшені умови для обігрування - м'ячі йому надсилаються на його сильну сторону. Тренер (партнер) в цій вправі повинен проявити максимум винахідливості і навіть дотепності у виборі напрямів своїх ударів. Тільки нестандартні, "не штамповані" ходи (які передбачити важко) дійсно сприяють удосконаленню спостереження і швидкості реакції на зміну напрямку польоту м'яча. При цьому слід пам'ятати, що часто найбільші труднощі представляють не стільки низка повторних в різних напрямках м'ячів, скільки несподівано повторювані в одне і те ж місце удари. Найважчими для виконання грамотних дій є м'ячі, несподівано спрямовані прямо в гравця.

Вправи, пов'язані зі зміною напрямку польоту м'яча можна (і потрібно) урізноманітнювати й ускладнювати, заздалегідь ставлячи додаткові труднощі перед учнем: можна, наприклад, знизити сітку, що загострить дії тренера (партнера), спеціально піднімати м'яч на велику висоту з тим, щоб тренер (або партнер) міг виконувати удари з більшою силою.

При тренуванні реакції на зміну напрямку польоту м'яча підвищуються вимоги до спостереження за м'ячем в момент його контакту з ракеткою противника. Адже якщо швидкість і характер обертання м'яча можна оцінювати не тільки за допомогою зору, але і за допомогою, наприклад, слуху, то при визначенні напрямку польоту м'яча його (м'яч) треба побачити якомога раніше, тільки це визначить правильність вибору дій у відповідь.

Ефективність всіх наведених вправ різко зростає з наближенням їх до ігрової, змагальної ситуації. Надзвичайно ефективна гра на рахунок, при якій один спортсмен нападає в будь-якому напрямку, а інший направляє всі м'ячі в одну задану половину столу, при цьому вся гра, включаючи подачі, ведеться контрнакатами. Практика показує, що в такій ігровій вправі для рівняння умов гри двох приблизно рівних гравців досить фори в сім-вісім очок.

Поєднати відразу тренування всіх видів реакції (на зміну швидкості польоту м'яча, на зміну напрямку польоту м'яча і т. п.) досить складно, тому слід поступово тренувати окремі види реагування, потім вводити в навчально-тренувальний процес вправи, що поєднують тренування двох видів реакції в різних комбінаціях, і тільки вже після цього переходити до комплексного тренування швидкості реакції.

Розширення та вдосконалення методів тренування швидкості реакції й уміння спостерігати за м'ячем і підготовчими діями супротивника - один з головних шляхів вдосконалення в настільному тенісі, грі, в якій все більше вирішальним фактором стає час відбиття ударів.

До засобів фізичного виховання відносяться фізичні вправи, деякі фактори зовнішнього середовища і гігієнічні фактори. Основний засіб впливу - це фізичні вправи.

Орієнтовна розминка перед заняттями

1. Ходьба.
2. Рівномірний біг.
3. У ходьбі - кругові обертання прямими руками в плечових суглобах вперед і назад, поступово збільшуючи амплітуду обертання.
4. Те ж з підскоками.
5. У ходьбі - ривки прямими руками назад: права рука вгору, ліва вниз, на кожен крок зміна положення рук.
6. На два кроки - ривки руками перед грудьми, на третій - руки в сторони, поворот тулуба в сторону ноги, зробіть крок.
7. Руки в сторони - обертання тулубом в ходьбі: на кожен крок виконувати обертання вліво (вправо), в бік передньої ноги, навколо її вертикальної осі.
8. У ходьбі - на кожен крок нахили вперед, намагаючись торкнутися руками підлоги.
9. Руки на поясі, в ходьбі - на кожен крок нахили в сторони, нахил виконуйте в сторону передньої ноги, протилежну руку вгору.

10. Послідовні широкі випади правою і лівою ногою вперед, руки на поясі або «в замку» за головою - кілька пружних покачувань.
11. Руки попереду - на кожен крок почергові махи лівою і правою ногою вперед, дістаючи ногою до руки.
12. Ходьба в напівприсіді або глибокому присіді (гусячий крок).
13. Стрибки на обох ногах на місці або з просуванням вперед.
14. Рівномірний біг з одночасною розминкою кистей рук

Загально-розвиваючі вправи

Ряд вправ, особливо корисних для студентів, які допоможуть опанувати майстерністю тенісиста.

1. Вправи зі скакалками

Стрибки в швидкому темпі - 3 рази по 15 с; 2 x 60 с, між стрибками виконувати два або навіть три оберти скакалками; в середньому темпі – 2, 3 хв, обертаючи скакалки назад. Нахили, повороти зі скакалками.

2. Вправи з тенісними м'ячами (в парах).

Ловля і кидки м'ячів двома руками, однією рукою; стоячи обличчям до стіни, відбити ігровою рукою серію м'ячів (12 - 15); кидки м'ячів в ціль.

3. Вправи з набивними м'ячами (вага 1, 3, 5 кг).

Кидки м'яча від грудей; через голову, знизу, спиною до основного напрямку, що імітують накат справа, що імітують накат зліва, сидячи обличчям один до одного (кількість кидків за 1 хв), в стрибку.

4. Вправи з гумовим еспандером. Гума сильно розтягнута. Імітація ударів справа, зліва. Після удару рука повинна негайно повернутися в початкове положення.

5. Вправи з гантелями.

2.4 Самоконтроль фізичного стану на заняттях з настільного тенісу

Самоконтроль - це регулярне використання ряду простих прийомів для самостійного спостереження за зміною свого здоров'я і фізичного розвитку

під впливом занять фізичними вправами. Завдяки самоспостереженням, хто навчається грі в настільний теніс мають можливість самостійно контролювати тренувальний процес. Крім того, самоконтроль має велике виховне і педагогічне значення, привчаючи молодих людей до активного спостереження й оцінки свого стану, до аналізу методик тренувань, що використовують. Самоконтроль служить важливим доповненням до лікарського контролю, але ні в якому разі не може його замінити. Дані самоконтролю можуть надати велику допомогу викладачеві в регулюванні тренувального навантаження, а лікарю правильно оцінити виявлені зміни в стані здоров'я студента і його фізичному розвитку.

Викладач повинен роз'яснювати студентам значення регулярного самоконтролю для зміцнення здоров'я, правильної побудови навчально-тренувального процесу і підвищення спортивного інтересу, рекомендувати користуватися певними методами спостережень, пояснюючи, як повинні змінюватися ті чи інші показники самоспостережень (наприклад, сон, пульс, вага) при правильній побудові тренувань і випадках порушень режиму.

Викладач повинен домагатися, щоб учні правильно розуміли зміни різних функцій організму під впливом фізичних навантажень. Необхідно застерегти їх від поспішних висновків при появі відхилень в показниках самоспостережень, так як за неправильними висновками може йти неправильна побудова тренувань, а також можливе самонавіювання помилкового захворювання, якого фактично немає. Важливо роз'яснити студентам, що при відхиленнях показників, виявлених при самоконтролі, необхідно порадитися з лікарем, перш ніж вживати заходів. Істотним є ведення щоденника самоконтролю, що представляє собою частину щоденника тренувань, який повинен вести кожен. Лікар і викладач, переглядаючи цей щоденник, зможуть побачити залежність змін в стані здоров'я студента від змісту і характеру тренування.

Показники самоконтролю прийнято ділити на показники суб'єктивні і об'єктивні. До групи суб'єктивних показників входять самопочуття, оцінка

працездатності, ставлення до тренувань, сон, апетит і настрої. Значення кожного з цих ознак в самоконтролі наступне. Самопочуття складається з суми ознак: наявності або відсутності незвичайного відчуття, болю з тією чи іншою локалізацією, відчуття бадьорості або, навпаки, втоми, млявості. Самопочуття може бути: гарним, задовільним або поганим. При появі незвичайних відчуттів відзначають їх характер, вказують, після чого вони виникли (наприклад, поява м'язових болів після занять). Болі в м'язах зазвичай виникають при тренуванні після перерви або при дуже швидкому збільшенні навантажень - перевантаження. При бігу у спортсменів можуть з'являтися болі в правому (в області печінки) і лівому (в області селезінки) підребер'ї. Болі в правому підребер'ї можуть виникати при захворюваннях печінки і жовчного міхура, порушеннях діяльності серця. Іноді студенти скаржаться на болі в області серця. У випадку появи болів серця під час роботи необхідно негайно звернутися до лікаря. При втомі і перевтомі можуть також виникати головні болі, запаморочення, появу яких варто обов'язково відзначати в щоденнику самоконтролю.

Студент повинен відзначати ступінь втоми після занять («не втомився», «трохи втомився», «перевтомився»), а на наступний день після тренування - «втоми немає», «відчуваю себе добре», «залишилося відчуття втоми», «повністю не відпочив», «відчуваю себе стомленим». Важливо також відзначати настрої: нормальний, стійкий, пригнічений; бажання бути на самоті, надмірне збудження. Працездатність залежить від загального стану організму, настрою, втоми, від попередньої роботи (професійної і спортивної). Працездатність оцінюється як підвищена, звичайна і знижена. Відсутність бажання тренуватися і змагатися може бути ознакою перетренованості.

Нормальний сон, відновлюючи працездатність центральної нервової системи, забезпечує бадьорість, свіжість. У випадку перевтоми нерідко з'являється безсоння або підвищена сонливість, неспокійний сон (часто переривається, супроводжується важкими сновидіннями. Після сну виникає

почуття розбитості. Студент повинен реєструвати кількість годин сну, пам'ятаючи, щоякісний сон повинен бути не менше 7-8 год, при великих фізичних навантаженнях 9-10 год.Проявами порушення сну є погане засинання, часте або раннє пробудження, сновидіння, безсоння і т. п. Апетит відзначається як нормальний, знижений або підвищений. Його погіршення або відсутність часто вказують на втому або хворобливий стан.

З об'єктивних ознак при самоконтролі реєструються частота пульсу, вага, потовиділення, дані спірометрії, динамометрії, рідше визначається частота дихання (так як важкопідраховувати число подихів у самого себе) або проводяться якісь інші функціональні проби. Також необхідно, щоб спортсмен періодично підраховував пульс після певних спортивних навантажень. У добре тренованих спортсменів навіть після дуже важких тренувань частота пульсу не перевищує зазвичай 180-200 уд./хв. Тривалість відновлення частоти пульсу після певних спортивних навантажень служить важливим показником функціонального стану. Визначення ваги (шляхом зважування) досить проводити 1-2 рази на тиждень. Перевірку ваги найкраще проводити вранці, натщесерце (після спорожнення сечового міхура і кишечника). Якщо практично це не завждиможливо, то слід зважуватися завжди в один час дня на одних і тих же вагах, без одягу.

Величезне значення має харчування. Надмірне харчування в період досягнутої спортивної форми може викликати незвичайне дляданого стану збільшення ваги тіла. Надмірне падіння ваги, яке безпосередньо не пов'язано з помилками в методиці і навантаженнями на заняттях, може бути обумовлено неправильним загальним режимом і недостатнім харчуванням.

Викладач повинен не рідше одного разу на 1-2 тижні перевірять щоденник самоконтролю студента. Лікар обов'язково знайомиться з ним при повторних обстеженнях студента.Для оцінки функціонального стану можна використовувати такі доступні функціональні проби:

Степ-тест Керша рекомендований для здорових дівчат. Тут буде потрібно лава або міцний стільчик висотою 30 см. Необхідно встати на лавку і сходити

з неї на 4 рахунки: на рахунок «один», поставити одну ногу на лаву, на «два» - іншу, на «три» опустити одну ногу на підлогу, на «чотири» - іншу. Темп повинен бути наступним: два повних кроки вгору і вниз за 5 с, 24 кроки за 1 хв. Продовжувати виконання тесту протягом 3 хв. Провівши тест, відразу сісти на лавку і підрахувати пульс протягом 1 хв. Потім порівняти отриманий результат (пульс протягом 1 хв) з даними таблиці, щоб дізнатися наскільки ви добре підготовлені.

Оцінка	Частота серцевих скорочень уд./хв. в залежності від віку	
	18–26 років	27–30 років
Дуже відмінно	73	74
Відмінно	74–82	75–83
Добре	83–90	84–92
Задовільно	91–100	93–103
Незадовільно	101–107	104–112
Погано	108–114	113–121

Таблиця 1 – Результати степ-тесту по Кершу

Якщо цей тест виявиться для вас занадто легким, якщо ви високого росту, і отримані дані не будуть відображати справжнє стан справ, пропонується всім, хто вище 152 см, збільшувати висоту лавки на 5 см на кожні 7,5 см росту.

Для оцінки стану дихальної, серцево-судинної та регуляторної систем у відповідь на зміну внутрішнього середовища організму (зниження вмісту кисню і збільшення концентрації CO₂ в крові) з метою самоконтролю застосовують функціональні проби з затримкою дихання.

Проба Штанге - затримка дихання на вдиху.

Після 5 хв відпочинку сидячи зробити 2-3 глибоких вдиха і видоха, а потім, зробивши повний вдих, затримати подих і одночасно включити секундомір. При поновленні дихання секундомір зупиняють. Середнім показником здатності затримувати дихання на вдиху слід вважати час рівний

60-65 с. При захворюванні або перевтомі цей час значно зменшується (до 30-35 с).

Проба Генчі - затримка дихання на видиху. Затримка дихання проводиться після повного видиху. Середнім показником тут є здатність затримувати дихання на видиху в протягом 30 с.

Про реакцію серцево - судинної системи на фізичні навантаження досить об'єктивно можна судити за результатами так званої ортостатичної проби. Їх декілька. Найбільш частов практиці з використовується така: відпочинок лежачи 5 хв, підрахунок пульсу - 1 хв, відпочинок стоячи - 1 хв, підрахунок пульсу - 1 хв. Після цього обчислюється різниця пульсу в положеннях лежачи і стоячи. Критерії оцінок: менше 12 скорочень - хороша, 12-18 - задовільний, 19-25 - погана, понад 25 - дуже погана.

Дихання. Великою інформативністю про потенційні можливості органів дихання має показник ЖЕЛ (життєва ємність легенів) - максимальний обсяг повітря, який людина може видихнути після глибокого вдиху. Середніми показниками для юнаків у віці 16-18 років є величини в межах 4000-4500 см. А для дівчат цього ж віку 3000-3500 см. У фізкультурників і спортсменів ці показники досягають 6000 і навіть 7000 см (Весляри, плавці, лижники, бігуни на середні дистанції, марафонці, велосипедисти).

Маса тіла. Показники сили м'язів, динаміка спортивних результатів - яскраві і об'єктивні ознаки правильної побудови тренувального процесу. Вимірювати масу тіла (вагу) слід щотижня в один і той же час на одних і тих же вагах, попередньо перевіривши їх справність. Залежно від стану здоров'я, водного і харчового режиму, навчального або тренувального навантаження та інших впливів маса тіла може змінюватися. Прогресуюча втрата апетиту і зниження маси тіла сигналізують про негативні процеси в організмі. Про це слід довести до відома викладача і лікаря. У студентів, що систематично тренуються відбувається коливання маси: після напруженого тренування втрата маси тіла становить 1-2 кг. В період відпочинку маса повністю

відновлюється. Зниження показників сили окремих груп м'язів, припинення зростання спортивних досягнень зазвичай пов'язані з порушенням загального або тренувального режиму.

Для самоконтролю студентів, що навчаються грі в настільний теніс, бажано використовувати один або кілька контрольних тестів. Наприклад: підтягування на перекладині, піднімання ніг з вису на гімнастичній стінці, лазіння по канату на час і так далі.

На спортивні результати негативно впливають недосипання, нерегулярне харчування, часті позапланові фізичні навантаження, виступи на змаганнях без достатньої підготовки, тренування в хворобливому стані, куріння, вживання алкоголю.

Взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості і інтенсивністю навантажень

Рекомендується дотримуватися наступної градації інтенсивності:

1. Мала інтенсивність - ЧСС до 130 уд. / хв. При цьому інтенсивність ефективного розвитку витривалості не відбувається, однак створюються передумови для цього: розширюється мережа кровоносних судин в скелетних м'язах і в серцевому м'язі.
2. Середня інтенсивність - ЧСС від 130 до 150 уд. / хв. Робота в цій зоні інтенсивності забезпечується аеробними механізмами енергозабезпечення, коли енергія виробляється в організмі при достатньому припливі кисню за допомогою окислювальних реакцій.
3. Велика інтенсивність - ЧСС від 150 до 180 уд. / хв.

У третій тренувальній зоні інтенсивності до аеробних механізмів підключаються анаеробні механізми енергозабезпечення, коли енергія утворюється при розпаді енергетичних речовин в умовах браку кисню. При роботі в анаеробних умовах спортсмени порівняно швидко відчувають сильне стомлення. Перехід до анаеробних механізмів енергозабезпечення у різних людей проходить не однаково. У фізично нетренованих він може

наступити навіть при ЧСС 130-140 уд. / хв; у тренуваних при ЧСС 160-165 уд. / хв.

4. Гранична інтенсивність - ЧСС 180 уд. / хв і більше.

У цій зоні інтенсивності вдосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення. При циклічних рухах (повільний біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді) навантаження великої, граничної інтенсивності можна рекомендувати тільки фізично тренуваним особам у віці від 16 до 35 років. Студентів зі слабим здоров'ям, віднесених до спеціальної медичної групи, інтенсивність тренувального навантаження необхідно підбирати особливо обережно. Їм слід починати тренуватися з застосуванням навантажень малої інтенсивності і тільки при гарному самопочутті, позитивних даних лікарського контролю і самоконтролю переходити до навантажень вищої зони інтенсивності.

Дослідженнями встановлено, що для різного віку мінімальною інтенсивністю по ЧСС, що дає тренувальний ефект, є для осіб від 17 до 25 років - 134 уд. / хв; 30 років - 129; 40 років - 124; 50 років - 118; 60 років - 113 уд. / хв. Залежність максимальної ЧСС від віку можна визначити по формулі: $ЧСС \text{ (максимальна)} = 220 - \text{вік (в роках)}$.

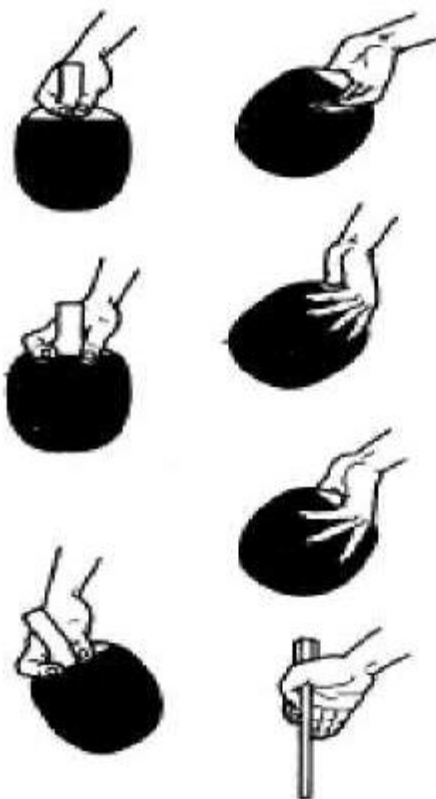
Поріг анаеробного обміну (ПАНО) - рівень ЧСС, при якому організм переходить від аеробних до анаеробних механізмів енергозабезпечення, знаходиться в прямій залежності від фізичної тренуваності і від віку. У тренуваних людей - ПАНО вище в порівнянні з нетренуваними, у молодих вище порівняно з людьми більш старшого віку. У середньо фізично підготовлених людей від 17 до 29 років ЧСС / ПАНО знаходиться на рівні 148-160 уд. / хв, тоді як у осіб 50-59 років - на рівні 112-124 уд./хв. Чим вище ПАНО, тим в більшій мірі навантаження виконується за рахунок аеробних реакцій. У кваліфікованих спортсменів у видах спорту на витривалість ПАНО знаходиться на рівні ЧСС 165-170 уд./хв, при по-споживанні кисню, що становить 65-85% від максимального.

Слід ще раз нагадати, що аеробні реакції - це основа біологічної енергетики організму. Їх ефективність більш ніж удвічі перевищує ефективність анаеробних процесів, а продукти розпаду відносно легко видаляються з організму. Підвищення аеробних можливостей спортсменів, в основному, визначаються здатністю різних систем організму (дихальною, серцево - судинною системою) витягати з атмосфери кисень і доставляти його до працюючих м'язів. Значить, щоб підвищувати аеробні можливості, необхідно збільшувати функціональну потужність кровообігу, шляхом регулярно спрямованого тренування систем дихання і крові. Щоб забезпечити гармонійний розвиток фізичних якостей, необхідно на тренувальних заняттях виконувати фізичні навантаження з широким діапазоном інтенсивності.

Розділ 3 Техніка і тактика гри в настільний теніс

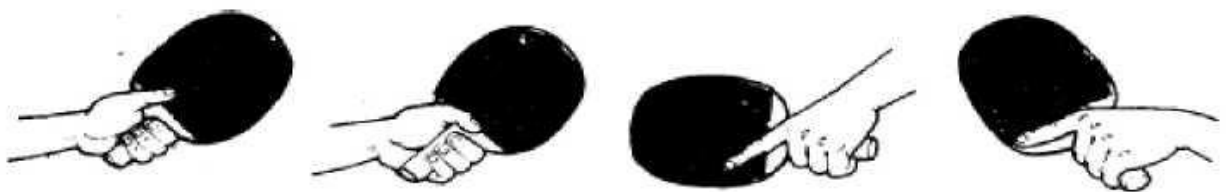
3.1 Способи тримання ракетки

Для ефективною гри потрібно не тільки швидко пересуватися, а і вміти виконувати сильні і точні удари, оскільки вміти добре грати в настільний теніс - це мистецтво, яким можна оволодіти, освоївши не тільки ази, а й нюанси техніки гри. Перш за все, треба знати, як тримати ракетку. Розрізняють горизонтальну (або європейську) і вертикальну (або азіатську) хватки. Назви способів тримання ракетки походять від її положення у просторі. При вертикальній хватці (мал. 15) великий і вказівний пальці охоплюють ручку ракетки так, як ми зазвичай тримаємо олівець, тому таку хватку часто називають «хваткою пером». але такою хваткою зручно відбивати м'ячі лише долонною стороною ракетки. При хватці «пером» гравець зміщується ближче до лівого кута столу, таким чином контролюючи більшу частину столу грою справа. При цій хватці зручніше бити м'ячі, щопідлітають близько до гравця. При цьому зліва виконується поштовх, підрізка і підставка, а справа підрізка, підставка, удар і обертання м'яча «топ-спін». Гра «пером» вимагає великої рухливості під час гри.



Мал.15

При горизонтальній хватці(мал. 16) ручку ракетки тримають трьома пальцями - середнім, безіменним і мізинцем, вказівний витягнутий уздовж краю ракетки, а великий розташований на тильній стороні і злегка стикається із середнім пальцем. Це зручно тим, що дозволяє однаково ефективно грати обома сторонами ракетки. Ця хватка найкращим чином підходить для виконання різноманітних атакуючих і захисних ударів як зліва, так і справа.



Мал.16

Щоб легше і швидше опанувати ракетку, необхідно використовувати різного роду вправи. Їх можна виконувати самостійно і де завгодно: в спортзалі, вдома, надворі.

1. Набивання м'яча. Підкинути м'яч на ракетку і продовжувати підбиття м'яча знизу, горизонтально розташованою ракеткою, приблизно на рівні поясу. Спочатку однією стороною, потім іншою, а потім по черзі лівою і правою стороною.

2. Гра у стінки. Розташуйтеся біля стіни на відстані 3-4 метрів в півоберта справа і, злегка підкинувши м'яч рукою без ракетки, необхідно ударити по ньому ракеткою таким чином, щоб м'яч вдарився об стіну і долетів до вас. При цьому спочатку можна м'яч ловити неігровою рукою після кожного удару, а потім можна продовжити повторні удари ракеткою без зупинки, на кількість ударів. Цю вправу можна ускладнити. Для цього підкинутий м'яч необхідно вдарити так, щоб він спочатку вдарився об підлогу, потім об стінку, а потім повернувся до вас для повторного удару ракеткою.

Комплекс вправ:.

Жонглювання м'ячем зручним для вас хватом ракетки:

- однією стороною ракетки;
- іншою стороною;
- по черзі;
- гра об стіну зльоту;
- гра об стіну після відскоку від підлоги;
- відбивання м'яча ракетками (як в бадмінтоні).

3.2 Стійки і пересування тенісиста

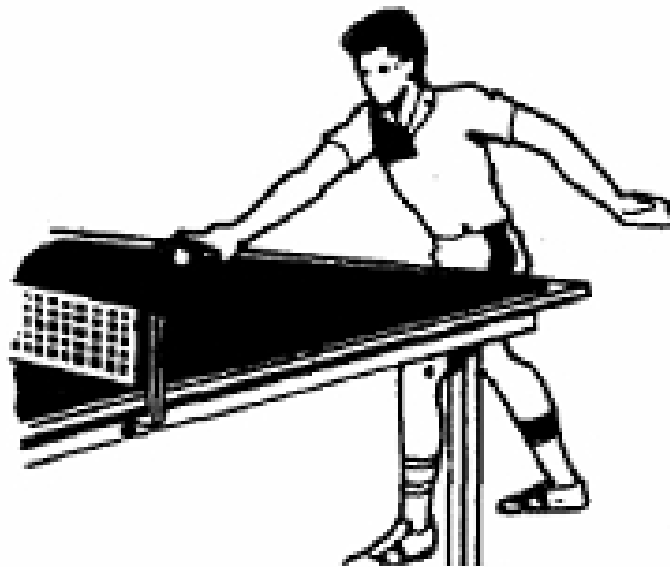
Правильною стійкою є положення ніг ширше плечей, трохи зігнувши їх в колінах, зсунувши їх всередину, стійка на повній стопі, носки розведені в сторони, трохи нахилившись вперед. Кожен гравець вибирає зручну для себе стійку. Це залежить від фізичних можливостей, зросту, особливостей стилю гравця, координації рухів. Для швидкого оволодіння правильною технікою пересування, необхідно прийняти правильне зручне вихідне положення, від цього залежить якість удару і швидкість пересувань. Головна мета пересувань гравця полягає в тому, щоб якнайшвидше переміститися в

передбачуване місце удару, зайняти зручну стійку і здійснити точний удар. Вихідне положення може мати серйозний вплив не тільки на техніку удару, але і на швидкість пересування. У нейтральному положенні (мал. 17) тенісист зазвичай стоїть обличчям до столу, ноги на ширині плечей або трохи ширше, носки щорозведені в сторони, вага тіла припадає на носки, ноги зігнуті в колінах і злегка спрямовані всередину.



Мал.17

Таке вихідне положення дозволяє швидше за все і з найменшими витратами зусиль переміститися в потрібному напрямку. Кроки застосовуються при переміщеннях тенісиста на незначні відстані або щоб зайняти правильну позицію. При цьому крок в напрямку польоту м'яча робить ближня до нього нога, а інша займає потрібну для виконання удару позицію. Переступання застосовуються для поворотів на місці або незначного пересування вперед-назад. Випади (мал. 18, 19) застосовуються в основному для прийому коротких або косих м'ячів. При випаді ближня до м'яча нога виконує широкий крок і сильно згинається в коліні.



Мал.18



Мал.19

Приставні кроки застосовуються в основному для переміщень вздовж столу вправо-вліво. При цьому перший основний крок виконується ближньою до м'яча ногою, а друга підтягується до рівня основної стійки. При значній відстані гравця від м'яча виконується кілька приставних кроків.

Щоб швидше опанувати правильну техніку пересування і швидко «наздоганяти» навіть самі підступні м'ячі, необхідно дотримуватись методичних вказівок під час ігор і змагань.

1. Перш ніж виконати удар, прийміть правильне вихідне положення, від цього залежить не тільки якість удару, але і швидкість пересувань.
2. При переміщеннях зберігайте основну стійку тенісиста або ж приймайте її в момент перед приземленням ніг.
3. При використанні різних способів пересувань в різних напрямках стежте, щоб центр ваги припадав на носки і переносився в напрямку удару.
4. Після виконання кожного удару найкоротшим шляхом повертайтеся до середини столу і готуйтеся до відбиття наступного удару.
5. Пересуваючись у столу, не метушіться, рухайтесь легко, уникайте зайвих рухів, не робіть двох кроків, якщо можна зробити один.
6. Вчіться пересуватися різноманітно, в різних напрямках, робіть повороти в сторони, це підвищить майстерність вашої гри.
7. Постійно вдосконалюйте спеціальні фізичні якості - швидкість, гнучкість, витривалість, координацію рухів, особливо рівновагу, тому що більша частина пересувань в настільному тенісі виконується стрімко, динамічно і вимагає великих витрат сил.
8. Не шкодуйте часу і уваги на засвоєння раціональних способів пересувань.
9. Для засвоєння і закріплення правильної техніки пересувань використовуйте імітаційні вправи. А в тренуванні на столі прості вправи з завданнями, коли відомо, куди і який м'яч прилетить.

Комплекс вправ:

- виконання стійок і пересувань під керівництвом викладача;
- раціональні стійки для ударів зліва, справа;
- позиції у столу: ближня, середня, далека;
- випаді вправо, вліво, вперед, назад;
- кроки: поодинокі, подвійні, приставні, стрибки.

3.3 Подача

Подача є першим розігруючим ударом і з неї починається розіграш очка. Тому дуже важливо правильно виконати подачу. Подача - єдиний

технічний прийом, який виконують майже зі статичного положення і який не залежить від дій суперника. Техніка виконання подач складається з двох частин: підкидання м'яча і самого удару. Розглянемо основні правила виконання подачі. М'яч підкидається з відкритої долоні, при цьому великий палець відставлений убік, а інші чотири пальці витягнуті і щільно зімкнуті. Необхідно стежити, щоб рука з м'ячем не опускалася нижче рівня столу, не перетинала продовження задньої лінії столу і не була над столом - в цьому випадку подача буде вважатися неправильною. М'яч підкидається на будь-яку висоту, але не нижче 16 см, так щоб суперник міг його побачити. За допомогою подачі м'яча можна надавати різні напрямки обертання. Подачу відносять до активних засобів нападу, до засобів боротьби за ініціативу. Найбільш ефективними вважають короткі подачі зі складним змішаним обертанням і обманними рухами. Використовують їх у поєднанні з швидкими довгими подачами для досягнення ефекту несподіванки.

Подача зліва з низьким підкиданням.

При подачі зліва можна досить точно контролювати ситуацію на всьому столі. Цю подачу можна використовувати при грі як горизонтальним так і вертикальним хватом, тому спортсмени застосовують атаку і підрізку двома сторонами ракетки, і виконують цю подачу досить часто. Початкове положення при подачі зліва в лівій частині столу, приблизно в 30 см від столу, проте можна регулювати цю стійку в залежності від зросту спортсмена. Права нога трохи попереду, ліва трохи позаду. Тулуб злегка нахилено вліво. Долоня руки, в якій лежить м'яч, випрямлена, м'яч - в центрі долоні; вона розташована за задньою лінією, причому трохи вище поверхні столу. Така стійка сприятлива для поворотів, що дозволяє координувати рух тулуба і передпліччя, в наслідок чого збільшуються швидкість і сила подачі. Загалом, при подачі м'ячів різного характеру одним і тим же способом, стійка і підготовчі рухи повинні бути по можливості однакові. Тоді супернику по підготовчій фазі важко передбачити, куди буде поданий м'яч, а це відповідно збільшує труднощі прийому подачі.

Подача зліва швидких довгих м'ячів з верхнімобертанням

Основні рухи:

- а) вихідне положення і підготовча фаза до подачі ті, що описані вище; м'яч легко підкидається вгору; одночасно з цим руку з ракеткою відводять назад для замаху;
- б) удар виконують по м'ячу, що летить вниз, коли він знаходиться нижче сітки; при горизонтальному русі передпліччя розвиває зусилля вперед для удару по м'ячу;
- в) при зіткненні з м'ячем площина ракетки трохи нахилена вперед; ракетка стикається з м'ячем верхньою частиною - трохи вище середини, в результаті чого м'яч швидко рухається вперед, причому з певним верхнім обертанням;
- г) після відриву м'яча від ракетки відскок повинен відбутися поблизу задньої лінії столу.

Подача зліва повільних коротких м'ячів

Основні рухи:

- а) підготовча фаза така ж, що і при попередній подачі, відмінність лише в тому, що руку для замаху спочатку відводять назад-вгору;
- б) коли м'яч знижується до рівня трохи вище сітки, гравець передпліччям виконує рух вперед-вниз, площина ракетки відхилена назад і стикається з м'ячем трохи нижче середини;
- в) перший відскок м'яча в середині столу, після чого він, перелетівши через сітку, падає на половині суперника близько сітки.

Подачу повільних коротких м'ячів застосовують в поєднанні з подачею різких, швидких довгих з верхнім і нижнім обертанням або довгих м'ячів з боковим верхнім і нижнім обертанням. Вимоги до підготовчої фази для виконання подач коротких і довгих різких м'ячів однакові. Посилаючи легкий короткий м'яч, рух рукою роблять несподівано, щоб суперник готувався прийняти довгий швидкий м'яч; і навпаки, якщо суперник приготувався приймати легкий короткий м'яч, виконують подачу довгим швидким ударом. Ці рухи повинні бути швидкими і гнучкими.

Подача зліва швидких м'ячів з нижнім обертанням

Основні рухи:

- а) великий палець з силою натискає на лівий край ракетки, щоб площина її трохи закинулася назад, перед подачею передпліччя відводять назад-вгору для замаху;
- б) удар по м'ячу виконують, коли м'яч опускається нижче сітки, передпліччя швидко рухається вперед-вниз і з силою виконує удар по м'ячу, ракетка стикається з м'ячем нижньою частиною середини, внаслідок чого м'яч стрімко рухається вперед з певним нижнім обертанням;
- в) в момент зіткнення ракетки з м'ячем кисть повинна злегка посилити рух удару;
- г) перший відскок м'яча повинен бути поблизу задньої лінії столу.

Подача зліва з правим боковим верхнім і нижнім обертанням

Основні рухи:

- а) вихідне положення таке ж, як було описано раніше. Після того як м'яч підкинуто, рука з ракеткою рухається вліво-назад і вгору для замаху. При замаху площина ракетки злегка відхилена тому, кисть відповідно згинається, ручка ракетки спрямована вниз, щоб кисті було зручно докласти зусилля;
- б) рукою з ракеткою виконують маховий рух зліва-ззаду-вгору направо-вперед-вниз; при зіткненні з ракеткою м'яч якби ковзає по нижній частині її від лівого краю до правого;
- в) рука з ракеткою робить замах зліва-зверху перед тулубом направо-вниз; при зіткненні з ракеткою м'яч ковзає зліва-знизу до середини площини;
- г) якщо подають довгі м'ячі, то перший відскок м'яча повинен бути поблизу задньої лінії столу; якщо подаються короткі м'ячі, то близько сітки на половині суперника.

Подача зліва з нижнім обертанням і без обертання

Основні рухи:

- а) вихідне положення те ж, що і раніше; ця подача для гравців, які користуються горизонтальною хваткою; при зіткненні з м'ячем ракетка розташована вертикально, м'яч як би ковзає по ній знизу вгору, причому сила додається в напрямку вперед-вниз, щоб надати м'ячу обертання;
- б) при торканні м'яча площа ракетки розташована вертикально, відштовхує м'яч, щоб не надавати йому обертання.

Подача справа з низьким підкиданням м'яча.

При подачі справа з низьким підкиданням м'яча спортсмен може стояти або обличчям до столу, або боком. Коли суперник досить слабо грає на правій стороні столу, спортсмен може, перебуваючи в стійці справа, послати м'яч на його праву сторону, щоб саме справа знайти можливість для атаки. Якщо у суперника слабка гра на лівій стороні, можна, перебуваючи зліва, послати м'яч з положення впівоберта направо на його ліву сторону і почекати момент для атаки зліва. Подача справа гнучкіша і природніша, ніж подача зліва, тому гравці, користуються вертикальною хваткою при подачі справа, і можуть сповна використовувати плече і кисть. Де б не знаходився спортсмен - у правій половині стола або впівоберта у лівій при подачі справа, як правило, ліва нога знаходиться попереду, а права - ззаду, тулуб злегка нахилено вправо, коліна трохи зігнуті, верхня частина тулуба трохи нахилена вперед. Рука з м'ячем знаходиться перед тулубом, рука з ракеткою - за рукою з м'ячем. Це вихідне положення часто зустрічається для подачі справа.

Подача справа різких довгих м'ячів з правим бічним верхнім обертанням

Основні рухи:

- а) вихідне положення таке ж, як було описано раніше; у той час як рука з м'ячем підкидає м'яч вгору, рука з ракеткою робить замах назад-вправо-вгору; при відведенні назад для замаху передпліччям кисть повинна бути розслаблена, площа ракетки розташована майже вертикально;
- б) коли м'яч досяг вищої точки зльоту і починає опускатися, плече призводить передпліччя в рух - воно рухається позаду-справа, наліво-вперед, одночасно справа наліво повертається тулуб;

в) в момент, коли ракетка торкається м'яча, великий палець сильно натискає на лівий край ракетки, одночасно кисть енергійним рухом як би струшується вперед, ракетка в правій частині стикається з м'ячем у напрямку до верхньої частини в центрі ракетки;

г) так як м'яч після відскоку від ракетки має досить інтенсивне праве бокове верхнє обертання, то, перелетівши через сітку, він рухається вперед по діагоналі в правий кут майданчики суперника.

Подача з високим підкиданнями

Головна особливість цієї подачі полягає в тому, що м'яч підкидається на висоту 2 - 3 м і вище; в порівнянні з подачею з низьким підкиданням тут для падіння м'яча потрібно довший відрізок часу. Цією подачею створюється досить повільний ритм гри; якщо суперник не звик до такої подачі, то йому досить важко прийняти її. М'яч підкидають високо, тому опускається він швидко, тим самим збільшується сила впливу м'яча на ракетку, а також швидкість руху руки і раптовість подачі. При подачі з високим підкиданням, насамперед, потрібно звертати серйозну увагу на стійкість польоту м'яча, намагатися, щоб м'яч був кинутий вгору якомога вертикальніше, щоб він опустився попереду-справа від спортсмена. Для цього при підкиданні лікоть руки з м'ячем потрібно наблизити до лівого боку і з силою підкинути м'яч вгору. Потрібно стежити також, щоб точка удару по м'ячу не перебувала занадто далеко від тіла спортсмена. Краще вдарити по м'ячу приблизно в 15 см перед собою.

Подача з високим підкиданням в стійці влівооберта вправо.

Найбільш часто зустрічається подача справа з високим підкиданням м'яча з лівим боковим нижнім обертанням і лівим боковим верхнім обертанням; з високим підкиданням виконується подача справа довгих швидких м'ячів по прямій лінії; з високим підкиданням виконується подача справа коротких м'ячів (включаючи короткі м'ячі з бічним верхнім і нижнім обертанням і без обертання) і т. д.

Подача зі стійки вправо оберта вправо м'ячів з лівимверхнім боковим і лівим нижнім боковим обертанням

Основні рухи:

- а) вихідне положення таке ж, як і при подачі з низьким підкиданням, коли м'яч досягає найвищої точки зльоту і починає опускатися, руку з ракеткою відводять вправо-вгору, площина ракетки вертикальна, готова до удару по м'ячу;
- б) при подачі м'ячів з лівим боковим верхнім обертанням, як тільки м'яч спускається до висоти, близької до початкової, рука з ракеткою робить замах справа-зверху зліва-вниз, м'яч як би ковзає по ракетці від середини до правого краю;
- в) при подачі м'ячів з лівим боковим нижнім обертанням рука з ракеткою виконує замах справа-ззаду-зверху вліво-вперед-вниз, м'яч ковзає по нижній частині ракетки справа наліво.

Подача в положенні присіду

Спортсмени, які користуються горизонтальною хваткою, досить часто вдаються до цієї подачі головним чином тому, що горизонтальна хватка дозволяє досить повно використовувати гнучкість передпліччя і кисті. Ця подача належить до подач верхнього типу. При її виконанні ракетка, зазвичай, стикається з м'ячем в його верхній частині. Отже, характер обертання м'яча може бути не таким, як при подачі з нижнім обертанням. Наприклад, коли в положенні присіду м'яч посилається з правим бічним верхнім і нижнім обертанням і коли через сітку опускається на бік суперника, він рухається вперед по діагоналі на праву, а на ліву половину стола суперника, внаслідок чого у вирішальний момент змагань, якщо спортсмен застосовує подачу в положенні присіду, суперник не може пристосуватися до неї і посилає у відповідь високий м'яч або припускається помилки. Виконуючи цю подачу, перш за все потрібно стежити, щоб м'яч підкидався вгору під кутом не більше 45°, інакше зараховується порушення правил. Важливо також уважно стежити за моментом удару по м'ячу - як

правило, по м'ячу б'ють тоді, коли він опускається до рівня трохи вище сітки. Необхідно поєднувати подачу з різкою атакою. Наприклад, якщо ракетка знаходиться в правій руці, і добре виходять різкі атаки справа, то можна, стоячи зліва біля столу, правою рукою виконувати подачу в положенні присіду. Якщо спортсмен володіє атаками зліва і справа, то краще виконувати подачу, стоячи на лінії середини столу вправо.

Відпрацювання технічної подачі і поєднання її з подальшим атакуючим ударом або накатом є однією з особливостей тактики, яку застосовують в сучасних змаганнях. Використання тренувань з великою кількістю м'ячів дає гарні результати. подача є єдиним технічним прийомом, який можна відпрацьовувати без партнера. Тому тренування можуть проводитися не тільки за столом, а й самостійно в різних місцях.

Тренування у столу. Використовуючи кошик з м'ячами (100 – 200 штук), спортсмен самостійно відпрацьовує подачу; найкраще спеціально обладнаному я цих цілей круглому столі. Навколо такого столу встановлені дерев'яні (або іншого матеріалу) стінки, що мають певну кривизну, завдяки чому м'яч відскакує в напрямку подачі. Таким чином тенісист має можливість економити час на підбиранні м'ячів. Протилежна сторона столу оточена сіткою, яка не дозволяє м'ячам відлітати. Відскакуючи від неї, м'ячі падають у встановлені навколо столу жолоби.

Загальні вимоги:

1. При подачі рухи передпліччя і кисті повинні бути різкими (особливо рух кисті), рука рухається швидко, м'яч надсилається з різними обертаннями, опускається в різні точки і з різною швидкістю. Різниця між подачами з обертанням м'яча і без обертання, напрямками його польоту повинна бути значною; крім того, необхідно звертати увагу на відпрацювання подач в поєднанні з атакуючими ударами.
2. Приділяти увагу освоєнню обманних, маскуючих рухів.
3. Кожна подача повинна виконуватися так, ніби це відбувається на змаганнях. Після кожної подачі необхідно звертати увагу на те, як м'яч

обертається, на точку його відскоку, на положення, що виникло в результаті подачі на протилежній стороні столу.

4. Щодня проводити, як мінімум, півгодинне тренування з відпрацювання подач, а при необхідності протягом більш тривалого часу, поєднуючи її з відпрацюванням інших технічних прийомів.

5. Для збільшення рухливості кисті при виконанні подачі хватка ракетки трохи змінюється. Сама ракетка утримується великим і вказівним пальцями, а ручка лише злегка підтримується іншими трьома пальцями.

6. Намагайтеся по можливості максимально розслабити кисть і виконати не широкий, але хльосткий, з максимальним прискоренням рух.

7. Перед початком подачі намагайтеся прийняти правильне вихідне положення. Це допоможе вам не тільки добре виконати подачу, але і бути готовим до наступного після неї удару.

8. Слідкуйте уважно за кутом нахилу ракетки під час її взаємодії з м'ячем. Від цього залежить точність попадання м'яча на стіл.

Комплекс вправ:

- розучування подачі поштовхом зліва без обертання;
- розучування подачі поштовхом справа без обертання;
- розучування подачі «маятник»
- розучування подачі «віяло»
- виконання подач з великою кількістю м'ячів піднаглядом тренера.

3.4 Удари по м'ячу

Накат

Накат відноситься до нападаючих ударів і вважається одним зосновних технічних прийомів гри. З його допомогою можна не тільки перебивати м'яч на іншу сторону столу і виконувати удари по м'ячам, які мають як верхнє, так і нижнє обертання. Цим прийомом можна також контратакувати у відповідь на атаку накатом. В цьому випадку удар буде називатися контрнакатом. Застосування накату дозволяє урізноманітнити гру. Грати в більш швидкому

темпі, змінювати напрямок і силу обертання м'яча, що дає можливість швидше здобути перемогу над суперником.

Накат зліва. При виконанні накату зліва права нога знаходиться попереду, а ліва - ззаду, тулуб злегка нахилений вліво, ноги зігнуті в колінах, рука ненапружено зігнута в лікті, плече притиснуто до тіла, передпліччя паралельно поверхні підлоги, ракетка з лівого боку гравця і злегка нахилена назад від сітки, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Коли м'яч починає підйом від столу, передпліччя починає рух вперед, а ракетка від рівня пояса рухається вгору. Коли м'яч досягає найвищої точки свого відскоку і повинен почати падати, ракетка, утворюючи з поверхнею столу прямий кут, вступає в контакт з м'ячем. 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 супротивника. Ракетка продовжує рух вгору і, досягнувши рівня голови, зупиняється. В цей час тулуб злегка нахилений вперед, центр ваги перенесений на праву ногу, а ліва нога, знаходячись позаду, утримує тіло в рівновазі.

Накат справа. 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 ракеткою відведена 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. В той момент, коли м'яч починає підйом від столу, рука рухається вперед, а ракетка, що знаходиться на рівні пояса, рухається вліво-вгору. Коли м'яч досягає найвищої точки свого відскоку він повинен вже почати падати, ракетка, утворюючи зі столом прямий кут, вступає в контакт з м'ячем. 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. Ракетка за інерцією продовжує рух вгору до тих пір,

поки не досягне рівня вище голови. В цей час тулуб злегка нахилено вперед, центр ваги тіла повністю перенесений на ліву ногу, а права нога, знаходячись позаду, утримує тіло в рівновазі.

Під час навчання необхідно враховувати наступні вказівки

1 Рука з ракеткою при замаху зігнута в лікті під кутом 100 - 110 ° як для накату справа, так і зліва. Перерозгинання руки в ліктьовому суглобі ускладнить швидке і точне виконання удару, а занадто маленький кут скоротить амплітуду руху.

2 Особливу увагу слід звернути на рух в ліктьовому суглобі. Лікоть повинен залишитися на місці, рух виконується навколо ліктя. Для контролю можна покласти ліву руку на згин правої руки і, притримуючи лікоть, виконувати як накат справа, так і зліва.

3 При замаху «ніс» ракетки трохи опущений, а сама ракетка повинна перебувати на рівні ігрової поверхні столу або трохи нижче. Після закінчення удару «ніс» ракетки піднятий вгору, а сама вона знаходиться біля голови на рівні очей або трохи нижче.

4 Удар по м'ячу виконується у вищій точці відскоку перед собою так, щоб удар відбувався в вершині рівностороннього трикутника, який утворюють стопи ніг і ракетка.

5 Рух виконується плавно, з поступовим прискоренням. Найбільша швидкість руху повинна бути в момент зіткнення ракетки з м'ячем.

6 Для збільшення поступальної швидкості не можна забувати в момент удару переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу: при накаті зліва - з лівої ноги на праву, а при накаті справа - з правої ноги на ліву.

Комплекс вправ:

- гра накатом справа об стіну;
- гра накатом справа на столі по діагоналі проти підставки, проти накату справа;
- гра накатом справа по прямій проти підставки.

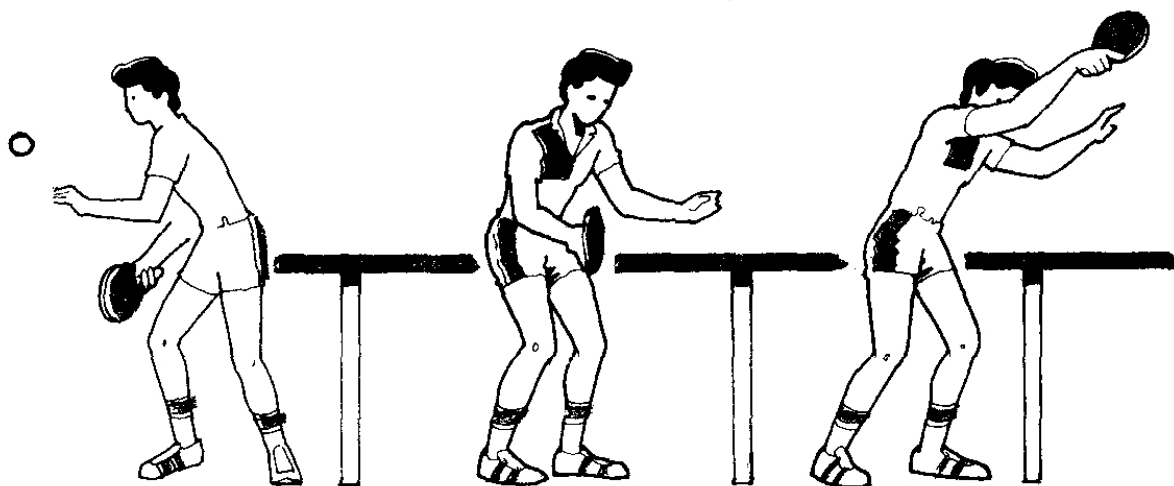
Топ-спін

Перша особливість техніки виконання топ-спіна полягає в сильному верхньому обертанні м'яча і високій надійності удару. Саме висока надійність проявляється в можливості створити оптимальну траєкторію польоту м'яча і впевнено відбити його. Використання накату надає м'ячу сильне верхнє обертання, що відбивається на траєкторії його польоту. До цього додається вплив власної його ваги, тому м'яч, досягнувши найвищої точки, має тенденцію різко опускатися по траєкторії з досить великою кривизною на стіл. Навіть якщо траєкторія його польоту вище, ніж при звичайному накаті, все одно м'яч не зможе вийти за межі столу. Іншими словами, можна скоротити відстань польоту: якщо швидкість траєкторії польоту м'яча не змінюється, то чим сильніше обертання м'яча, тим швидше він падає вперед-вниз, утворюючи досить криву траєкторію. Якщо ж сила обертання м'яча не змінюється, то чим більше швидкість його польоту, тим більше можливостей для якнайшвидшого падіння м'яча вперед-вниз. Отже, цей технічний прийом дає можливість впевнено відбити м'яч з потужним нижнім обертанням, що вийшов за лінію столу, а також різні м'ячі з висотою відскоку нижче сітки, коли низький м'яч незручний для різкого удару або важко здійснити удар по м'ячу з потужним нижнім обертанням, то завдяки сильному верхньому обертанню м'яча можна домогтися високої точності. При використанні атакуючого удару, як правило, точність його висока тільки тоді, коли м'яч відскакує в найвищу точку. І тут постає проблема точного використання цього технічного прийому. Якщо виконувати удар не в найвищій точці на підйомі або при зниженні м'яча, то з'являється більше труднощів і промахів. А в топ-спіні можна в найвищій точці перехопити м'яч і накатом вперед виконати удар з обертанням. Інша особливість топ-спіна полягає в потужності атакуючого удару. Коли виконується сильний топ-спін з підрізкою, то, якщо він швидкий, верхнє обертання сильне і його ефективність може змагатися з атакуючим ударом. Якщо тенісист, який виконує підрізку, не опанував техніку прийому топ-спіна, то зазвичай у відповідь м'яч легко піднімається високо і виходить за межі столу. При

відбитті звичайних м'ячів з верхнім обертанням, накату і підставки більшість майстрів топ-спіна вкладають силу в накат з верхнім обертанням. Якщо ж точка відскоку м'яча вдала (наприклад, справа вільний простір), то можна реалізувати переваги різкого удару. Тенісисти, майстерно володіють топ-спіном, як правило, швидко переміщуються вперед і швидко виконують накат, головним засобом їхньої гри є напад з безперервними накатами і швидкими топ-спінами. Вивчаючи і застосовуючи техніку топ-спіна, потрібно звернути увагу на наступні моменти. Важливо розбиратися в якості накату, змінювати обертання м'яча. Ефективність топ-спіна полягає головним чином в силі обертання м'яча: чим сильніше обертання, тим потужніше сила атакуючого удару. Як поєднання слід застосовувати топ-спін з не дуже сильним обертанням м'яча. Крім того, потрібно також уміти змінювати напрямок і довжину польоту м'яча. Слід навчитися майстерно направляти м'яч принаймні за трьома напрямками – по діагоналі, по прямій і по середній лінії. Топ-спін з прискоренням вперед повинен бути агресивним і надійним. При цьому не потрібно сильного обертання. Однак потрібні велика швидкість, низька траєкторія польоту м'яча, велика поступальна сила ривка, що має бути використано в якості важливого засобу нападу. Поєднання топ-спіна з великим поступальним рухом вперед і обертанням м'яча ускладнює зміну обертання і ритму, що забезпечує оволодіння ініціативою. При виконанні топ-спіна з прискоренням вперед потрібно також стежити за змінами напрямку польоту м'яча. Одним з ключових моментів рухів є своєчасне переміщення. Топ-спін вимагає підвищення вимоги до переміщення. Відстані, на які припадає переміщатися, великі, а це є однією з причин важливості переміщень. Крім того, амплітуда рухів в різновидах топ-спіна досить велика, вимагає великої сили і координації рухів. Особливо стабільними повинні бути напрямок польоту м'яча і рухи рук, на відміну від швидкої атаки, де іноді можна, не доходячи до вихідного положення, скоординувати рухи в момент підйому руки. Слід розвивати індивідуальність виконання прийому. І тут дуже важливим є вдосконалення атакуючих ударів

справа в русі, вміння серійно виконувати накати та прискорення, точність завершальних ударів після накату.

Топ-спін справа.(мал. 20) Основне призначення цього атакуючого елемента - надати м'ячу надсильне верхнє обертання. Швидкість його набагато більше, ніж при накаті, що дуже ускладнює супернику відповідні дії.

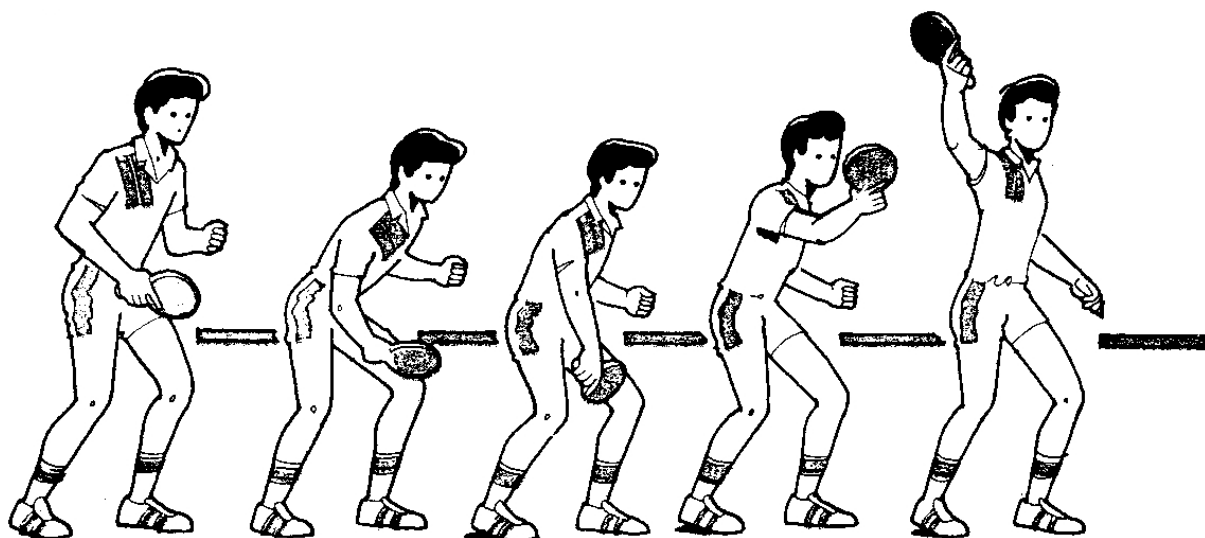


Мал.20

По-перше, самим несподіваним буває відскок м'яча від столу. По-друге, навіть вже прийнятий ракеткою м'яч залишається неслухняним, і направити його в потрібному напрямку дуже важко. Ефективним топ-спін є тим, що сильно закручений м'яч високо пролітає над сіткою, що збільшує ймовірність попадання його на половину столу суперника. М'ячі, які падають поблизу сітки, вважаються найменш сприятливими для топ-спіна. І, навпаки, чим далі від столу виконується топ-спін, чим ширше буде виконаний замах, тим більше буде швидкість руху ракетки в момент удару, тим сильніше буде обертання і надійніше удар. Якщо топ-спін виконується з підрізкою, то це полегшує дії гравця, а якщо топ-спін виконується по накату або зустрічному топ-спіну, то це ускладнює справу. Топ-спін не буває поганий чигарний, його відрізняє тільки ступінь обертання м'яча. Для топ-спіна характерний великий замах, як правило, витягнутою рукою. Рух руки при топ-спіні на відміну від удару накатом майже повністю направлено вгору, а удар по м'ячу носить

ковзаючий характер. Початкове положення при виконанні топ-спіна справа: ліва нога трохи попереду, права рука випрямлена і відведена за спину вправо-назад. Тулуб розвернутий в праву сторону, щоб збільшити замах. Ноги зігнуті в колінах, все тіло розслаблене. Топ-спін починається з активного поворота в напрямку удару. Права рука йде вперед - вгору - наліво. Вагу тіла переносять з правої ноги на ліву, по інерції тулуб і рука можуть навіть йти далеко вліво. У момент зіткнення з м'ячем ракетка повинна ніби ковзнути у ній. При цьому сила прямого удару м'яча об ракетку мінімальна. Однак кисть надає йому заключне прискорення. Є ще варіант топ-спіна, який називають бічним. Між топ-спіном справа при європейській та азіатській хватці немає принципових відмінностей. Однак слід зазначити, що більш широкі можливості для роботи кисті при азіатській хватці дають спортсменам деяку перевагу.

Топ-спін зліва. (мал. 21) Це один з технічних прийомів, застосовуваних спортсменами, що грають європейською хваткою.



(мал. 21)

Зазвичай топ-спін зліва використовують для відбиття подач з нижнім обертанням м'яча, підрізкі м'ячів, що летять від суперника зі звичайною швидкістю, а також при контратаці з прискоренням з середньої дистанції. Хороший топ-спін, зазвичай, допомагає захопити ініціативу на початку партії і при рівновазі сил в грі. Ракетка відведена до нижньої частини тулуба і

нахилена трохи вперед, рука зігнута в лікті. Ракетка торкається м'яча при русі, що виконується навколо ліктя, який діє як вісь, передпліччя швидко рухається вперед. У момент вкладення сили кисть швидко обганяє м'яч, рухаючись вперед-вгору. Одночасно з цим ноги випрямляють, щоб створити додаткову силу.

Крім класичного топ-спіна з верхнім обертанням розрізняють ще топ-спін з боковим обертанням, який відрізняється бічним обертанням м'яча і характерним швидким відскоком м'яча глибоко вліво від суперника; а також швидкий топ-спін, особливість якого полягає в тому, що удар наноситься, коли м'яч знаходиться на підйомі, використовуючи додаткове зусилля, де вихідне положення - ближнє, рухи - короткі, швидкість - велика.

Під час навчання необхідно враховувати наступні вказівки

1 При виконанні топ-спіна справа замахах необхідно виконувати з правобічної стійки з великим розворотом плечей і відведенням випрямленою руки трохи назад. Це дозволить вкласти в рух більше енергії. Для створення більшого замаху при виконанні топ-спіна зліва руку з ракеткою трохи випрямити і опустити до лівого стегна, а плечі розгорнути так, щоб опинитися правим боком до столу. Ноги розставлені трохи ширше звичайного і зігнуті в колінах. Такий стан при замаху дозволяє використовувати силу руки, тулуба і ніг.

2 Для додання м'ячу більшого обертального і поступального руху перед початком удару ноги зігнути більше ніж при накаті, як би підсівши під м'яч, а в момент удару активно їх розігнути з одночасним перенесенням тіла вперед з однієї ноги на іншу.

3 Щоб надати найбільшу швидкість руці з ракеткою, в момент взаємодії з м'ячем треба активніше працювати передпліччям.

4 Ударяйте по м'ячу при виконанні топ-спіна по дотичній. Чим тонше зчеплення м'яча з ракеткою, тим краще контролювати по звуку і характеру відскоку м'яча на боці суперника. Удар повинен бути майже беззвучним, з легким шурхотом, а відскок швидким і невисоким.

5 Щоб додати м'ячу потрібну траєкторію і напрямок польоту, рука з ракеткою повинна обігнати м'яч. При цьому тулуб і рука можуть по інерції йти далеко в сторону. Різка зупинка руки відразу після удару знижує точність управління польотом м'яча.

6 Для навчання техніці топ-спіна рекомендується використовувати велокоесо, яке, крім того, дозволяє удосконалювати такі важливі якості, як швидкість рухів, вибухову силу, швидкісну витривалість.

Комплекс вправ:

- імітація топ-спіна справа і зліва під наглядом тренера;
- імітація топ-спіна справа і зліва на велосипедному колесі;
- розучування топ-спіна справа і зліва на столі проти підрізка, накату, що посиляються тренером;
- самостійна відпрацювання учнями топ-спінів справа і зліва проти підрізка, накату поперемінно;
- топ-спіни справа і зліва з певної зони в певну зону (включаючи топ-спіни справа з лівого кута);
- топ-спіни справа і зліва з однієї точки в дві різні точки;
- топ-спіни справа і зліва з усього столу в одну точку.

Підставка - один з основоположних технічних прийомів тенісистів, які виконують швидкі атакуючі удари. Особливість техніки підставки полягає в тому, що тенісист грає поблизу столу. Під час контратаки гравець може використовувати техніку швидкісної або посиленої підставки, направляючи удари в різні точки, щоб змусити суперника переміститися і перехопити ініціативу в грі. В деяких випадках цей прийом може бути використаний також для того, щоб використовувати слабкі місця в грі суперника і створити собі сприятливі умови для атакуючих ударів. При пасивному характері гри або при рівності сил підставки допомагають вести активний захист і перехоплювати ініціативу в грі. При оволодінні технікою підставки і застосуванні її в грі необхідно вчитися надавати м'ячу велику швидкість, силу, направляти удар в різні точки столу суперника, надавати грі «в'язкий»

характер. Висока швидкість польоту м'яча - важлива умова техніки підставки. Головне в техніці прискореної підставки полягає в тому, що удар виконується по висхідному м'ячу. Сила удару - друга вимога техніки підставки. Якщо використовується прийом посиленої підставки, це дозволяє значно збільшити потужність підставки, створити сприятливі умови для виконання бічних атакуючих ударів. Використання посиленої і слабкої підставки в грі проти суперника, виконує атакуючі удари в середній зоні столу, змушує суперника виконувати пересування, сковає його дії, робить можливим захопити ініціативу. У певному сенсі збільшення сили підставки сприяє збільшенню її швидкості. При збільшенні сили удару необхідно звертати увагу на деякі моменти. По-перше, час удару має збігатися з моментом, коли м'яч знаходиться в найвищій точці відскоку, що можливо при високому темпі гри (тоді точка удару збігається з висотою сітки або трохи вище сітки), а це сприяє посиленню поштовху. По-друге, точка удару повинна перебувати на рівні грудей гравця праворуч від нього, що дозволяє зусилля плеча та передпліччя направити вперед. Якщо точка удару йде занадто вліво, це збільшить зусилля, спрямоване вліво, і зменшить зусилля, спрямоване вперед. По-третє, при використанні техніки посиленої підставки необхідно звертати увагу на те, щоб замах виконувався насамперед зусиллям плеча і передпліччя назад-вгору. Важливо, також, додаткове зусилля тулубом і середнім пальцем. При використанні підставки змінюється напрямок польоту м'яча, його обертання і зусилля. Зміна напрямку польоту м'яча передбачає гру попрямії, діагоналі, коротко і довго, а також з далекої і ближньої відстані. Зміни можливі не тільки при активному використанні поштовхів і силовому тиску. І при пасивному характері гри необхідно вміти здійснювати відповідний контроль за напрямком польоту м'яча. Для того щоб надавати м'ячу різні обертання, необхідно оволодіти технікою поштовху, що додає м'ячу нижнє обертання, а також освоїти техніку поштовху з виштовхуванням, що надає відповідному м'ячу бічне обертання або швидкість. Це має велике значення в грі з тенісистом, який застосовує топ-

спіни. Прийоми, що поєднують часті чергування сильних і слабких ударів і змінюють напрямки польоту і швидкість м'яча, також можуть бути успішно використані проти граючих в середній зоні топ-спінами. Гнучкі зміни кута, під яким гравець тримає ракетку, моменти удару, напрями докладання зусиль є основними складовими технічного прийому. Ними необхідно опановувати постійно. Згадані вимоги впливають з активного, атакуючого стилю гри, яка властива техніці підставки. Залежно від зросту спортсмена визначається відстань від столу, за яким гравець розташовується, зазвичай воно дорівнює 30-40 см. Гравець розставляє ноги ширше плечей, праву ногу виставляє трохи вперед, а ліву - трохи назад. Тулуб нахилено трохи вперед, центр ваги тіла знаходиться посередині, коліна трохи зігнуті. Ракетку тримають майже в горизонтальному положенні - кут близько 90° по відношенню до поверхні столу. Вказівним пальцем гравець трохи тисне на ракетку, а великий палець знаходиться в розслабленому стані плече і лікоть щільно прилягають до правого боку гравця, кут між плечем і передпліччям становить близько 100° , плече розслаблено.

Швидкісна підставка. Швидкість польоту відповідного м'яча висока. Удар може бути виконаний як по прямій, так і по діагоналі. При контратаці або рівновазі сил в грі тенісист використовує удари поштовхом, спрямовані в правий і лівий кути стола суперника. Можна застосувати і атакуючі удари в незахищені місця, що дозволяють виграти час і відволікають суперника. Це створює сприятливі умови для перехоплення атаки і нанесення атакуючих ударів справа, в результаті суперник може зробити промах, упустити сприятливий момент. Швидкісна підставка, як правило, використовується проти накату зі слабким обертанням м'яча, підставки середньої сили, виконаними суперником при атаці. До нанесення удару гравець зусиллям плеча та передпліччя трохи відводить ракетку назад. До нанесення удару руку витягують вперед так швидко, щоб зіткнення ракетки з м'ячем сталося по висхідному м'ячу. Стикаючись з м'ячем, ракетка змінює його обертання,

б'ючи по його середній або верхній частині. Додаткове зусилля руки в основному направлено вперед і трохи вгору.

Посилена підставка. Посилену підставку відрізняє сильний удар у відповідь, висока швидкість польоту м'яча, часта зміна напрямків польоту м'яча. Застосовувана в грі, посилена підставка часто змушує суперника вести пасивний захист, переміщатися на деяку відстань від столу. Поєднання посиленої і слабкої підставки набагато ефективніше допомагає сковувати дії суперника, захоплювати ініціативу в грі. Посилена підставка, як правило, використовується для протидії м'ячам, які мають слабе верхнє обертання і невелику швидкість польоту, легким атакуючим ударами суперника і підставці. Перед нанесенням удару гравець піднімає передпліччя вгору, плече відводить назад, лікоть щільно притиснутий. Удар наносять повисхідному м'ячу або в момент досягнення нею найвищої точки відскоку. Під час нанесення удару по м'ячу гравець випрямляється і поворотом тулуба доповнює зусилля кисті, а також зусиллям середнього пальця, спрямованим вперед, тисне на тильну сторону ракетки.

Підставка з відведенням руки в сторону. Для цього технічного прийому найбільш характерні нижнє бічне обертання відповідного м'яча, низька траєкторія його польоту, великий кут, під яким ракетка стикається з м'ячем. Як правило, при відбитті м'ячів, є сильне обертання, або під час контратаки ударів використання підставки з відведенням руки в сторону дозволяє змінити обертання м'яча, кут, під яким ракетка стикається з ним і напрямком його польоту. Це ускладнює супернику виконання атакуючих ударів і створює сприятливі умови для проведення атаки. Гравцеві, що використовує цей технічний прийом, необхідно тримати ракетку під великим кутом і направляти м'яч коротко до сітки; однак через те, що швидкість польоту м'яча невелика, необхідно поєднувати виконання цього прийому з підставкою, що змінює траєкторію польоту м'яча. Удар наносять по висхідному м'ячу. При ударі по м'ячу, він має траєкторію польоту і обертання, тенісист витягує руку вперед, назустріч. При виконанні удару по

діагоналі ракетка стикається із середньою або верхньою частиною м'яча зліва, зусилля руки направлено вліво-вперед-вниз. При виконанні ударів по прямій кисть повинна бути зігнута, ігрова поверхня в вертикальному положенні, ракетка вдаряє по середній або верхній частині м'яча справа, зусилля руки направлено вперед.

Підставка з нижнім обертанням м'яча. Для цього прийому характерні довгі м'ячі, низька траєкторія польоту, нижнє обертання м'ячів, поступальна швидкість при їх попаданні на поле суперника. Застосування підставки з нижнім обертанням м'яча проти контратаки змінює характер обертання відповідного м'яча, може призвести до потрапляння в сітку атакуючих м'ячів або м'ячів, по яким було завдано удару, а також змушує суперника вести пасивну гру. Однак через те, що гравець не може прикладати занадто великі зусилля, використання цього прийому для боротьби з м'ячами, що мають верхнє обертання, має певну трудність. Ось чому підставку з нижнім обертанням можна використовувати тільки як додатковий технічний прийом. Підставка з нижнім обертанням м'яча може бути використана для боротьби з м'ячами суперника, що мають бічне і нижнє обертання, а також проти м'ячів з нижнім обертанням, виконаним ракеткою з довгою пухирчатою гумою. Удар наносять в момент досягнення м'ячем найвищої точки відскоку. У момент удару гравцеві необхідно відвести ракетку трохи назад. Зіткнення ракетки з м'ячем відбувається в його середній або нижній частині, зусилля спрямовано вперед-вниз. В основі удару лежать зусилля передпліччя і плеча, при зіткненні кисті з м'ячем гравець виконує підрізку, спрямовану вперед, що підсилює нижнє обертання м'яча.

Слабка підставка. Для слабкої підставки характерні наявність у відповідного м'яча низької траєкторії польоту, укорочені м'ячі, невеликі зусилля. Застосування слабкої підставки в ході контратаки, змушує суперника відійти від столу для захисту. При грі проти м'ячів суперника, що мають слабке обертання, вона дозволяє змінити силу удару і напрям польоту м'яча, змушуючи суперника здійснювати переміщення –

пересуватися вперед-назад, а потім, вибравши зручний момент, нанести удар справа або бічний удар для перехоплення ініціативи. Ось чому слабка підставка, як правило, використовується після того, як гравець посиленним поштовхом або сильним атакуючим ударом справа змусив суперника відійти від столу. Використання поєднання посиленої і слабкої підставки є ефективною тактикою боротьби з крученими накатами, що посилаються в середину столу. При виконанні удару по м'ячу не слід відводити руку з ракеткою - можна зігнути її трохи так, щоб передпліччя разом з ракеткою дивилося вгору, а ігрова поверхня ракетки була направлена вперед. Як тільки м'яч торкається столу, гравець витягує руку вперед і одночасно переміщує центр ваги тіла трохи вгору. Взаємодія ракетки з м'ячем відбувається в той момент, коли піднімають руку, весь рух виконується без особливого зусилля. У момент гальмування, коли ракетка стикається з м'ячем, гравець відводить руку і кисть назад.

Підставка справа. У тому випадку, коли суперник виконує технічні прийоми, які надають м'ячу верхнє обертання і високу швидкість польоту, в праву половину столу або коротко до сітки, а гравець зайняв невідповідне для удару положення, він може застосувати підставку справа. Розрізняють два способи підставки справа: відбивання м'яча і швидкий поштовх. Відбивання м'яча справа головним чином використовують для боротьби з м'ячами, що мають дугоподібну траєкторію польоту і обертання, поблизу сітки справа. Виконують його так, щоб м'яч мав низьку траєкторію польоту, що змушує суперника докладати чимало зусиль для проведення атаки. При відбиванні м'яча справа збільшується швидкість відповідних м'ячів або сила удару що створює умови для швидкого поштовху. Швидкий поштовх використовується головним чином для боротьби з м'ячами суперника справа, що мають високу траєкторію польоту і обертання, а також невисоку швидкість польоту. В даний час тенісисти широко використовують відбивання м'яча справа, а до швидкого поштовху вдаються рідкісні гравці. Перед ударом по м'ячу гравець подається вперед, піднімаючи передпліччя;

центр ваги гравця також переміщається трохи вгору. Удар наносять по висхідному м'ячу з поворотом руки всередину великим пальцем докладають певних зусиль, ракетка вдаряє по м'ячу в середній або верхній його частині справа. При зіткненні ракетки з м'ячем гравець докладає незначне зусилля рукою; кут, під яким ракетка стикається з м'ячем, не змінюється і становить приблизно 20°. Перш ніж виконати удар, гравець піднімає передпліччя вгору, центр ваги тіла також переміщується трохи вгору, одночасно руку з ракеткою відводить назад і повертає тулуб трохи вправо. Удар наносять по висхідному м'ячу або в момент, коли він досяг найвищої точки відскоку. Повертаючи передпліччя, великим пальцем гравець тисне на ракетку. При виконанні удару тенісист надає зусилля рукою, спрямоване вперед-вниз. Незначний поворот тулуба дозволяє гравцеві збільшити силу удару поштовхом.

Під час навчання необхідно враховувати наступні вказівки

- 1 До виконання підставки тенісист не повинен відводити ракетку назад; відстань, з якого наносять удар, має бути невеликою - це додає йому ще більшу силу.
- 2 Коли плече і лікоть гравця відходять від правого боку, ракетка відхиляється від вертикального положення, що впливає на швидкість і силу удару поштовхом.
- 3 При виконанні підставки поштовхом не рекомендується здійснювати повороти для додання удару додаткової сили.
- 4 Не слід постійно вдаватися до переміщень в обмеженому просторі, щоб визначити правильне положення удару.
- 5 При зайвій рухливості кисті постійно змінюється кут, під яким наноситься удар по м'ячу і гравець здійснює передчасні зусилля.

Комплекс вправ:

- імітація підставки справа і зліва під наглядом тренера;
- розучування підставки справа і зліва на столі проти топ-спінів;
- самостійне відпрацювання учнями підставки справа і зліва проти топ-спіна поперемінно;

- підставки справа і зліва з зони взону;
- підставки справа і зліва з однієї точки в дві різні точки;
- підставки справа і зліва з усього столу в одну точку.

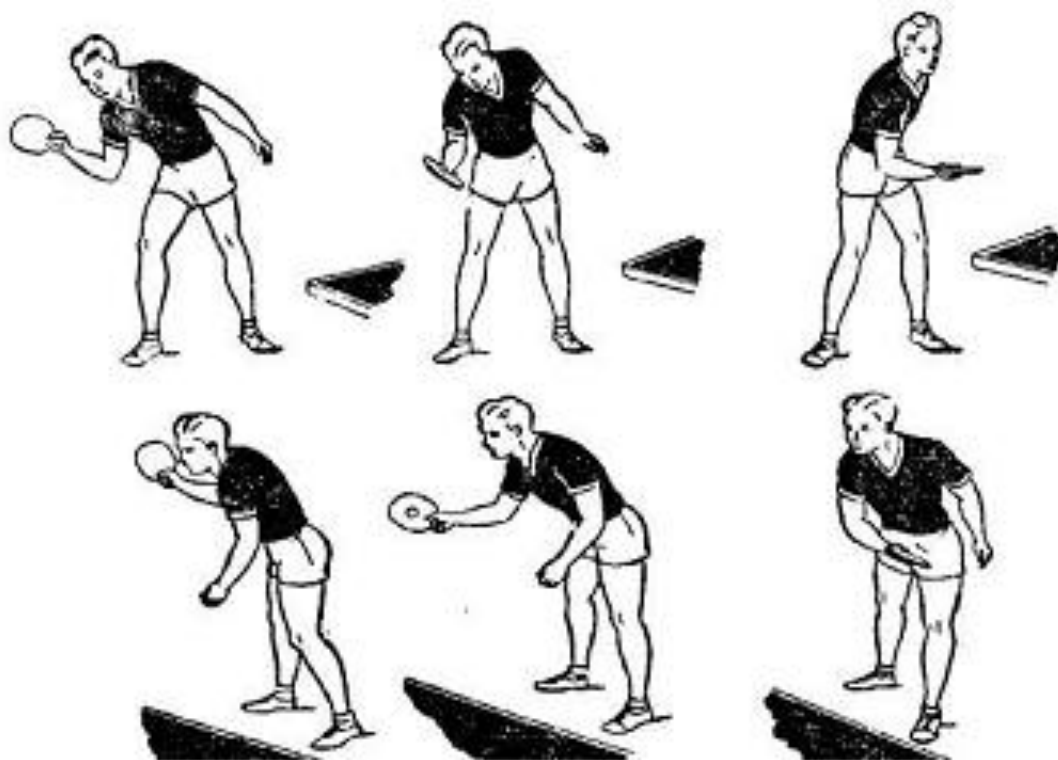
Підрізка. Для техніки підрізки характерна наявність двох особливостей: жорсткий удар і активність при виконанні удару. Жорсткий характер підрізка проявляється головним чином в тому, що удар наноситься в більшості випадків на значній відстані від столу по м'ячу, що спускається. Таким чином, гравець отримує достатньо часу на підготовку; в той же час йому не складає великих труднощів завдати удар у відповідь, оскільки швидкість м'яча і обертання вже знизилася і ослабли. Активний характер підрізки пояснюється її варіативністю: справа і зліва, з різною силою обертання, різним напрямком польоту м'яча як по ширині, так і по довжині столу. Це, як правило, ставить суперника в скрутне положення при атаці, створює ситуацію, яка змушує його до пасивних дій. Для успішного засвоєння техніки гри важливо володіти прийомами з нижнім обертанням м'яча, що додають м'ячу дугоподібну траєкторію польоту і обертання. Підрізка надає м'ячу нижнє обертання і дугоподібну траєкторію польоту. Особливість такої підрізки полягає в тому, що зазвичай виконують її тільки тоді, коли повернутий суперником м'яч після відскоку від столу починає опускатися. У цей момент обертання м'яча вже ослабло, і удар по ньому завдають в найнижчій точці, що дозволяє частково використовувати його силу, спрямовану вгору по дугоподібній траєкторії. Таким чином, виявляється можливим дещо зменшити зусилля руки, а також здійснити контроль за висотою траєкторії польоту і не тільки підвищити точність удару у відповідь, але і легко посилити обертання м'яча. При виконанні підрізки необхідно, перш за все, зайняти положення на певній відстані від столу в залежності від посланого суперником м'яча. Якщо м'яч приземляється недалеко від задньої лінії столу і має досить високу швидкість польоту, гравцеві слід швидко зробити крок назад. Якщо м'яч приземляється в середній зоні столу і має невисоку швидкість м'яча, то слід швидко зробити крок вперед. Перед

виконанням підрізки гравець робить великий замах назад-вгору так, щоб забезпечити достатню відстань між ракеткою і точкою, з якої здійснюють удар по м'ячу, необхідне для додання прискорення. Коліна повинні бути зігнуті трохи більше, ніж зазвичай - це додасть тенісисту стійкості, зробить підрізку більш сильною. При наближенні м'яча гравець зусиллям руки спочатку надає тиск на м'яч, а потім виконує саме підрізку, тобто спочатку розганяє плече, а потім передпліччя, і вдаряє по м'ячу вниз, що надає велику силу удару, направляючи м'яч вперед. В деяких випадках для посилення нижнього обертання м'яча під час виконання удару гравець дещо подається вперед, нахилиючись, атакує згинає коліна, щоб надати руці додаткове зусилля. При зіткненні з м'ячем ігрова поверхня ракетки не повинна надмірно відхилитися назад, а зіткнувшись із середньою його частиною, рухатися вниз, в той же час гравцеві не слід надмірно додавати зусилля, щоб уникнути високих м'ячів. Якщо відбитий суперником м'яч має сильне верхнє обертання, то необхідно по можливості торкнутися його ракеткою якомога ближче до осі його обертання.

Підрізка м'ячів, спрямованих у тулуб. Досить велику складність для гравця представляє прогнозування підрізувань суперника, спрямованих в тулуб. Якщо такий м'яч прийнятий невдало, то гравцеві важко уникнути безперервних атак суперника і навіть ситуації, при якій він може зробити промах. Ось чому при точно виконаній суперником підрізці, спрямованій прямо в тулуб, слід, перш за все, швидко переміститися і відступити, щоб по можливості дещо віддалитися від точки, в якій буде наноситися удар по м'ячу. Крім того, необхідно тримати під жорстким контролем польоту відповідних м'ячів, докладати всіх зусиль до того, щоб не дати супернику можливості безперервно атакувати. При виконанні суперником атакуючих підрізок, спрямованих прямо в тулуб, важливо швидко оцінити, в якому напрямку полетить м'яч - вліво або вправо від тулуба, а потім вирішити, який технічний прийом застосувати. Якщо поданий суперником м'яч відхиляється від тулуба вліво, то гравцеві необхідно відійти вправо і

підрізкою зліва прийняти м'яч; якщо відбитий суперником м'яч був спрямований по середній лінії в тулуб або відхилився вправо, то гравцеві необхідно відійти вліво і підрізкою справа прийняти м'яч. При виконанні підрізки зліва, спрямованої прямо в тулуб, з відходом вправо необхідно притиснути руку до правого боку, а передпліччя підняти так, щоб ракетка була вище грудей в вертикальному положенні, що сприяє швидкому удару по м'ячу. До наближення м'яча до тулуба тенісист передпліччям виконує рух зверху вниз (чим на більшій відстані гравець знаходиться від столу, тим сильніше виконується удар; чим ближче гравець знаходиться до столу, тим менше зусилля вниз він докладає, щоб можна було контролювати висоту траєкторії польоту м'яча). При виконанні підрізки справа, спрямованої прямо в тулуб, з відходом вліво необхідно, щоб плече щільно прилягало до тулуба, а передпліччя піднімалося вгору так, щоб ракетка перебувала у вертикальному положенні. Коли м'яч вже наблизився, передпліччям виконують рух вниз, головним чином для того, щоб контролювати висоту траєкторії польоту відповідного м'яча. У момент зіткнення ракетки з м'ячем плече рухається перед тулубом, кисть також згинається всередину. При такому русі м'яч полетить в правий кут майданчика суперника; якщо в момент зіткнення ракетки з м'ячем плече не виконує оберտального руху, спрямованого всередину, а кисть розгортається так, що ракетка йде дещо вправо, то в цьому випадку м'яч полетить в лівий кут майданчика суперника. Оволодівши основними прийомами підрізки, гравцеві також необхідно освоїти способи швидких переміщень, що дозволяють виконувати відповідні укорочені удари. Використовуючи швидке переміщення, гравець повинен уважно стежити, щоб точка удару була прямо перед ним. Якщо виконується швидке переміщення вправо, то точка удару повинна знаходитися перед гравцем справа; якщо вліво, то перед гравцем зліва.

Підрізка справа. Основна, мета цього технічного прийому - повернути м'яч на половину столу суперника, надавши йому нижнеобертання і низьку траєкторію польоту. (мал. 22)



Мал.22

Цей прийом найчастіше використовується в грі новачками, а також при грі в захисті. Однак гравці більш високого рівня використовують підрізку лише як проміжний засіб для переходу до атакуючих дій. У початковій стадії руху ліва нога і ліве плече знаходяться поблизу правого кута столу, права нога відставлена назад, ноги злегка зігнуті в колінах, центр ваги - на правій нозі, ракетка відведена вгору до рівня плеча, рука витягнута, але не напружена. Кисть - в звичайному положенні, ручка ракетки звернена вниз, тулуб знаходиться по відношенню до столу майже під прямим кутом. У цей момент рука починає рухатися вперед і вниз, готуючись зустріти м'яч. 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 передає ракетці прискорення, за рахунок якого м'ячу надається нижнє обертання. У цей момент центр ваги тіла поступово переноситься з правої ноги на ліву. Після підрізким'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 наступного удару.

Підрізка зліва. Основна стійка для виконання підрізки зліва є протилежна стійці при ударі підрізкою справа. (мал. 22)



Мал.22

Тулуб повернуто 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 повідомляється додаткова сила нижнього обертання. Для зміни напрямку польоту м'яча використовують рух кисті. У процесі руху тулуб трохи повертається і центр ваги переноситься на праву ногу. На відміну від підрізки справа, підрізка зліва дозволяє відбивати м'ячі, спрямовані безпосередньо на гравця. В цьому випадку рух виконують тільки передпліччям і кистю. Вибір кута нахилу ракетки і сили удару по м'ячу визначається так само, як і при грі підрізкою справа. Кут нахилу ракетки (по відношенню до горизонтальної площині) в момент удару може бути від 0 до 90 градусів. Якщо суперник посилає м'яч з нижнім обертанням, то чим воно сильніше, тим гостріше повинен бути кут нахилу. При дуже сильній зустрічній підрізці ракетка йде майже горизонтально під м'яч. При прийомі м'ячів з верхнім обертанням кут нахилу

ракетки крутіше. При дуже сильних верхніх обертаннях і підрізка повинна бути дуже різкою, а напрямок ракетки - майже вертикальним. Іноді таке надобертання м'яча підрізають у самої підлоги, коли швидкість обертання помітно слабшає. Сила удару при підрізуванні істотно залежить від зустрічної швидкості м'яча і відстані від столу, на якому його приймають.

Під час навчання необхідно враховувати наступні вказівки

1 При замаху не підіймайте руку вище плеча, а при підрізуванні справа не притуляйте ракетку до правого плеча, а лікоть до тулуба.

2 Випрямляючи руку з ракеткою до кінця, робіть рух плавно, але з прискоренням. Найбільшої швидкості ракетка повинна досягати в момент удару.

3 Удар по м'ячу виконуйте в найвищій точці відскоку перед собою - збоку.

4 Закінчення руху при підрізуванні не в сторону, а вперед - вниз до сітки.

5 Залежно від напрямку і сили обертання м'яча мінняйте кут нахилу ракетки. Чим сильніше нижнє обертання, тим менше кут нахилу ракетки (ракетка відхилена назад).

6 Під час виконання підрізки основне значення має активна робота передпліччя і особливо кисті, яка сприяє доданню м'ячу сильного нижнього обертання.

Комплекс вправ:

- імітація підрізки справа і зліва під наглядом тренера;
- розучування підрізки справа і зліва на столі проти підрізки, що посилається тренером;
- самостійне відпрацювання учнями підрізки справа і зліва проти підрізки поперемінно;
- удар підрізкою зліва і справа проти удару "поштовх";
- удари підрізкою зліва і справа проти ударів підрізкою в різні зони столу.

3.5 Тактична підготовка в настільному тенісі

Відомо, що значних успіхів в змаганнях досягають ті тенісисти, які не тільки добре розвинені фізично, впевнено володіють прийомами нападу і

захисту, мають велику волю до перемоги, але і ті, що вміють ощадливо, розумно використовувати всі свої позитивні ігрові якості і недоліки суперника. На першому етапі тактика гри новачка відрізняється примітивністю вибору прийомів гри, заснованої на тривалому перекиданні м'яча. На другому етапі тактика будується на окремих одиночних ударах справа і зліва в поєднанні з підрізками і підставками. Третій етап - етап досконалості, заснований на вмінні вести атаку і контратаку і застосовувати в грі різноманітні, добре освоєні техніко-тактичні прийоми.

Тактична класифікація ударів.

а) Подачі:

- 1) атакуючі, спрямовані на безпосередній виграш очка;
- 2) підготовчі до атаки;
- 3) захисні, що не дозволяють противнику атакувати.

б) Прийом подач ударом:

- 1) атакуючим;
- 2) підготовчим;
- 3) захисним.

в) Удари проміжні, поодинокі або багаторазово повторювані.

г) Удари атакуючі:

- 1) накат;
- 2) топ-спін;
- 3) завершальний удар;
- 4) удар по «свічці»;
- 5) контратакуючий удар;
- 6) загальмований укорочений удар.

д) Удари, різні по силі та напрямку обертання м'яча:

- 1) без обертання м'яча;
- 2) з поступальним обертанням - верхнім, нижнім, бічним.

е) Удари захисні:

- 1) різноманітні активні - сильна підрізка («запів») і

кручена «Свічка»;

2) одноманітні пасивні, багаторазово повторювані на той самий кут стола.

ж) Удари, різні по напрямку польоту м'яча:

1) по прямій;

2) по діагоналі;

3) косі з кутів столу;

4) косі з центру столу;

5) з кутів в центр дальньої зони столу.

з) Удари, що відрізняються по довжині польоту м'яча:

1) короткі;

2) середні;

3) довгі.

и) Удари по висоті відскоку на стороні суперника:

1) нижче рівня столу;

2) нижче рівня сітки;

3) середні (20-30 см);

4) високі (50-60 і вище см).

к) За швидкістю польоту м'яча удари бувають:

1) повільні;

2) середні;

3) швидкі.

3.6 Тактика розіграшу очка

Контртактика, до якої вдаються при прийомі м'ячів, надісланих суперником, передбачає використання тактики трьох перших ударів. Вона грає важливу роль для захоплення гравцем ініціативи у всій партії. Якщо в змаганні, в ході якого суперники використовують один проти одного атакуючі удари, гравець невдало приймає посланий суперником м'яч, то ризикує опинитися в положенні, при якому його дії стануть носити пасивний

характер. Ось чому тактика розіграшу очка повинна базуватися на веденні активної гри і захопленні ініціативи. Головним має бути прагнення першим провести атакуючий удар або створити рівновагу сил. Гравці швидкоатакуючого стилю повинні активно використовувати різні технічні прийоми для швидкої і частой зміни характеру гри, а також поєднувати їх з особливими індивідуальними прийомами, щоб в повній мірі проявити переваги своєї манери гри.

Тактичні прийоми розіграшу очка для гравців швидкоатакуючого стилю гри.

1. Гравець за допомогою накату або підставки контролює ліву половину зони суперника, несподівано направляючи м'яч у середину столу. Для боротьби з короткими м'ячами, які не мають обертання, м'ячами з нижнім або бічним обертанням, а також з довгими м'ячами з нижнім обертанням і без обертання можна в рівній мірі використовувати топ-спіни справа або накати справа з лівого кута, підставку зліва (при сильному нижньому обертанні м'яча для гравця досить складно використовувати техніку підставки). Майстри атакуючих ударів з двох сторін при прийомі м'ячів головним чином виконують накати справа і зліва. При прийомі м'ячів необхідно всіма силами пригальмовувати м'ячі, які мають нижнє обертання, при виконанні накату надавати м'ячам певну швидкість польоту і обертання. Ні в якому разі гравцеві не слід грати повільно. Гравцеві швидкоатакуючогостилу гри при прийомі м'ячів необхідно використовувати техніку накату і підставки, по-перше, для того, щоб протидіяти тактиці перехоплення м'яча, по-друге, для розгортання активної контратаки, більш повного прояву переваг свого стилю гри.

2. Виконуючи в основному короткі удари швидким зрізанням і поєднуючи їх з швидким зрізанням довгими м'ячами, що мають нижнє обертання, гравець здійснює контроль дій суперника, а потім прагне оволодіти ініціативою, здійснюючи накат або посилений раптовий удар. Для боротьби з м'ячами, що мають бічне нижнє обертання, з короткими м'ячами, що мають нижнє обертання, або з раптовою підрізкою в процесі розіграшу м'яча вдаються до

швидкої зрізки, у основному направляючи короткі м'ячі в різні зони суперника. Якщо суперник, перебуваючи поблизу столу, приготувався нанести укорочений атакуючий удар, можна виконувати несподівані поєднання швидкої підрізки, спрямованої проти довгих м'ячів суперника вліво, що мають низьку траєкторію польоту, або в правий кут, що позбавить противника можливості першим розгорнути наступ. Потім потрібно прагнути першим виконати накат під час підрізки або раптовий удар; ні в якому разі не слід постійно виконувати підрізку. Використовуючи таку тактику, можна значно послабити міць ударів суперника, який намагається перехопити ініціативу. В разі якщо противнику все ж вдасться провести накат, то сила його удару не буде настільки великою. Однак на змаганнях гравцеві не слід постійно використовувати зрізання при прийомі м'ячів без обертання або коротких м'ячів з боковим обертанням при повторному прийомі м'яча, інакше він ризикує опинитися в такому становищі, при якому його дії будуть носити пасивний характер.

3. Перехоплення права атаки при відбитті м'ячів. Для боротьби з м'ячами, що мають бічне, верхнє або нижнє обертання, і з м'ячами без обертання в нагоді можна сміливо застосовувати тактику перехоплення права атаки. При коротких ударах суперника гравець може вдаватися до укорочених атакуючих ударів, при довгих - використовувати швидкоатакуючі або атакуючі удари середньої сили в середину або праву половину зони супротивника. Гравець, що наносить атакуючі удари з двох сторін може в повній мірі реалізувати переваги тактики перехоплення атакуючих ударів з двох боків. При перехопленні атакуючих ударів під час розіграшу очка у гравця може виникнути більше труднощів, ніж при виконанні накатів або підрізок, однак ефект цього прийому значно більший. Використання накатів і підрізок при повторному прийомі, і особливо підрізки, значно надійніше, ніж при перехопленні атакуючого удару. Для того щоб наосліп не виконувати різкі атакуючі удари, дуже важливо точно оцінювати дії суперника, тільки тоді і з'явиться можливість сміливо і рішуче наносити різкі атакуючі удари.

3.7 Тактика виконання різких ударів під час розіграшу очка.

1. Різкі удари в процесі розіграшу очка - важливий тактичний прийом, властивий техніці атакуючих ударів, використовуваний тенісистами для захоплення ініціативи з подачі, а в грі для придушення дій суперника. Точні і правильно виконані дії гравця можуть порушити весь стратегічний план суперника. Застосування цього тактичного прийому важливо при рівновазі сил, щоб захопити ініціативу в грі. Якщо гравець веде в рахунку, за сприятливих обставин він може використовувати даний прийом для переслідування суперника, для завоювання миттєвої перемоги. Якщо ж він не веде в рахунку, то може використовувати завершальний різкий удар, який в критичний момент створить перелом в грі. Підсумовуючи досвід найсильніших тенісистів, які використовують швидкі атакуючі удари, необхідно відзначити, що тактика різких ударів під час розіграшу очка має наступні напрямки. Ударом зліва гравець надає м'ячу бічне верхнє або нижнє обертання і направляє м'яч коротко до сітки вправо від середньої лінії половини стола суперника. Гравець комбінує короткі м'ячі з довгими в кути зони суперника, щоб створити умови для виконання різкого атакуючого удару в ході розіграшу очка. Тенісисти, які виконують атакуючі удари з двох сторін часто вдаються до тактики виконання різких ударів під час обміну ударами. Роблячи короткі удари, гравець виконує укорочений удар, а потім різкий удар, така гра особливо ускладнює супернику виконання захисних прийомів. При виконанні коротких м'ячів важливо стежити, щоб м'яч після відскоку не виходив за межі столу суперника, тоді він не буде мати можливість першим почати атаку. Проте, якщо в ході боротьби з різаними ударами в деяких випадках м'яч, відхилившись від середньої лінії столу вправо, виходить за його межі, це ускладнює супернику як виконання удару, що додає м'ячу обертання, так і відповідних коротких ударів, створюючи сприятливі умови для нанесення різких атакуючих ударів. Якщо суперник грає у столу, гравець комбінує відповідні удари довгими м'ячами в

основному з різкими атакуючими ударами в кути столу. Тут важливо виконувати прийоми з хорошим обертанням, різними напрямками і довжиною польоту м'яча, тоді суперникові важко буде першим завдати сильного удару. Якщо суперник виконує обертання з двох сторін, то іноді можна відповісти довгими м'ячами уздовж середньої лінії столу, дочекавшись моменту, коли противник легко підкрутить м'яч, далі повинен слідувати різкий атакуючий удар.

2. В основі прийому лежать поєднання ударів зліва зі стрімким нижнім обертанням м'яча, коротких ударів і ударів, які надають м'ячу стрімке верхнє обертання. Потім гравець перехоплює м'ячі атакою або підставкою. До цієї тактики найчастіше вдаються тенісисти, які виграють очки за допомогою підставки. У цьому тактичному варіанті м'ячі надсилаються різко і мають нижнє обертання. Внаслідок супернику важко виконати удар у відповідь. Якщо направлений їм м'яч має більш високу траєкторію польоту, то можна використовувати посилену підставку, придавлюючи м'яч, або різкі удари справа з лівого кута. Однак якщо гравець веде боротьбу з суперником, що володіє двостороннім обертанням і знаходяться на значній відстані від столу, то ефект від застосування цих прийомів буде незначним. На такі удари суперник може відповідати сильними топ-спінами. Ось чому в даній ситуації гравцеві необхідно перш за все направляти короткі м'ячі в зону суперника, а потім наносити удари, які надають сильне нижнє обертання. Тактика перехоплення ініціативи при атаці особливо ефективна при веденні боротьби з атакуючими ударами суперника, який грає у столу, або при боротьбі з односторонніми атакуючими ударами справа. В даному варіанті при виконанні відповідних дій необхідно вдаватися до широкого розмаїття м'ячів; при боротьбі з суперником, який виконує топ-спіни з двох сторін, необхідно направляти м'ячі по середній лінії майже в тулуб суперника. Для того щоб ввести суперника в оману, іноді варто повернути м'яч, що має сильне верхнє обертання.

3. Повернення м'ячів справа короткими ударами з обертанням і без обертання в праву половину столу суперника або в її середню зону, що дозволяють комбінувати різкі атакуючі удари з довгими ударами в ліву половину столу супротивника. Подібні м'ячі направляють головним чином трохи правіше середньої лінії ближче до сітки, що ускладнює супернику контроль під час підрізки м'яча справа. У деяких випадках можна відбити м'яч так, щоб створити ситуацію, при якій суперник допустить промах при виконанні накату. Вдаються і до тактики застосування серії різких ударів, стоячи посередині - ударом справа відбивати м'ячі з обертанням і без обертання. Різкі атакуючі удари зліва по діагоналі суперник найчастіше приймає ударами зліва. Якщо є можливість використовувати тактику, де серії різких ударів поєднують з різкими атакуючими ударами зліва по прямій, то це буде представляти для суперника ще більшу небезпеку.

4. Подача справа різкими м'ячами, що має праве бокове або верхнє обертання і спрямована в праву половину столу суперника або по середній лінії для виконання різких довгих атакуючих ударів по прямій з лівим боковим обертанням в поєднанні з укороченими ударами.

3.8 Тактика контратаки

Контратака - важливий тактичний прийом в протиборстві гравців атакуючого стилю, прийом, який дозволяє зміною швидкості, обертання, напрямку польоту м'яча і сили удару контролювати суперника і захопити ініціативу в грі. Тактика контратаки для гравців швидкоатакуючогостилу передбачає головним чином постійна зміна швидкості польоту м'яча для того, щоб змусити суперника змінити своє положення і тим самим отримати можливість атакувати його. В основі її лежать удари, спрямовані проти м'ячів, що мають дугоподібну траєкторію польоту і обертання. Головна мета зміни швидкості польоту, напрямку польоту м'яча і сили удару - не дати супернику виконати хороше підкручення, перешкодити якісному виконанню топ-спіна. Така тактика спрямована на те, щоб перешкодити супернику

використати в повній мірі швидкість польоту м'яча і сили удару по м'ячу, і створити ситуацію, при якій його дії носили б захисний або пасивний характер. Різного роду тактичні варіанти контратаки, властиві гравцям швидкоатакуючого стилю, припускають поєднання підставки зліва, атакуючого удару справа або атакуючого удару справа-зліва зі зміною напрямків польоту м'яча і сили удару.

Розглянемо найбільш часто використовувані гравцями варіанти.

1. Гравець робить сильний тиск на суперника, граючи зліва і постійно змінюючи напрямок польоту м'яча, щоб створити сприятливі умови для проведення різких атакуючих ударів. Сильні сторони гравців швидкоатакуючого стилю гри, як правило, проявляються при виконанні ударів, спрямованих в ліву половину столу суперника, наприклад підставки зліва, атакуючі удари зліва і атакуючі удари справа з лівого кута. Вони є важливими технічними прийоми, що дозволяють заробити очки і здобути перемогу. Такі дії змушують суперника відбивати м'ячі так, щоб вони поверталися на ліву половину столу гравця, в результаті створюються умови для повного прояву переваг техніки відбиття м'яча з лівої половини столу. Вдаючись до такої тактики, гравцеві перш за все необхідно використовувати підставку (або атакуючі удари зліва) для придушення ударів суперника зліва, а це вимагає високої швидкості польоту м'яча, зміни напрямків польоту або великих зусиль при виконанні різких атакуючих ударів справа з лівого кута. Якщо суперник погано володіє накатом справа з лівого кута, то він може, необхідно направляти його м'яч в незахищені місця правої половини стола. Таким чином, створюються сприятливі умови для виконання бічних різких атакуючих ударів справа з лівого кута. Якщо суперник завдав різкий удар справа з лівого кута, то необхідно змінити напрямок польоту м'ячів, щоб скувати дії суперника.

2. Переміщення вправо і тиск зліва. Прийом цей передбачає, що гравець пригнічує удари суперника справа і спонукає його, перемістившись вправо,

відійти від столу, потім грає так, щоб суперник не зміг скористатися перевагами атакуючих підставок зліва при грі поблизу столу і атаки справа з лівого кута. Обидва складових елементи цього прийому тісно пов'язані – вони доповнюють один одного. Проте, слід зазначити, що мета, заради якої гравець змушує суперника переміститися вправо, полягає в тому, щоб створити умови для придушення його ударів зліва. В даний час такої тактики дотримуються багато видатних тенісистів світу. Якщо зустрічаються правша і лівша, то використання прийому - переміщення вправо і тиск зліва - приносить відмінні результати. Той зі спортсменів, хто краще використовує всі можливості даного прийому, зможе захопити ініціативу в грі. Проте потрібно звернути увагу на наступне. Незалежно від того, використовує тенісист підставку, атакуючий удар зліва або атаку справа з лівого кута, швидкість м'яча повинна бути досить високою, а посланий він повинен бути косо, тільки тоді можна без особливих зусиль змусити суперника переміститися вправо. Тактику переміщення вправо і тиск зліва можна застосовувати для придушення атаки суперника справа з лівого кута; вона допомагає придушити удари суперника зліва.

3 Посилені і легкі підставки, спрямовані до середньої лінії і в кути майданчика суперника з тим, щоб, дочекавшись зручний момент, нанести різкі атакуючі удари. Цей варіант тактики контратак спрямований проти топ-спінів суперника з двох сторін. Перш за все, необхідно використовувати посилену підставку або атакуючі удари зліва для придушення ударів суперника зліва або по середній лінії, змусити відійти його від столу для виконання ударів у відповідь, а потім знову вдатися до слабкої підставки, направивши м'яч в сторону, щоб послати його до середньої лінії, або швидкою підставкою направити м'яч в кути столу суперника. Це змусить суперника зробити переміщення вперед назад або вліво-вправо. На закінчення гравець може завдати швидкі атакуючі удари по середній лінії або в обидва кути столу противника. Однак в основі цього тактичного прийому лежить техніка посиленої підставки. Тільки після того, як суперник буде

змушений відійти від столу, гравець може вдатися до легкої підставки і, почекавши сприятливий момент, завдавати сильні різкі атакуючі удари.

4. Тактика безперервного придушення ударів суперника справа або в середину. Мета – знайти сприятливий момент, наносити різкі атакуючі удари. Цю тактику контратак використовують гравці для боротьби з атакуючими ударами суперника з двох сторін або проти суперника, що добре володіє атакуючими ударами зліва в горизонтальній хватці. Так як такі тенісисти, як правило, краще володіють технікою атакуючих ударів зліва і гірше - ударів справа, а удари в середину столу представляють для них ще більшу складність, можна вдатися до підставки або атакуючих ударів зліва для придушення ударів суперника справа або з середини. При зустрічі з суперником, який поєднує швидко атакуючі удари при горизонтальній хватці з топ-спінами, в залежності від ситуації гравець може безперервно пригнічувати удари суперника в середній лінії і справа.

5. Пасивний захист і удар у відповідь. Під час контратаки, коли суперник, проявляючи активність, змінює траєкторію польоту м'яча і завдає раптові удари з правої половини стола або з середини, гравець, ведучи гру в ближній зоні, повинен виконувати швидкі атакуючі удари справа по діагоналі або атакуючі удари справа з лівого кута в кути суперника. Поки противник активно завдає атакуючі удари в праву половину майданчика, слід використовувати тактику ударів в середину столу суперника. Як правило, якщо гравець завдає удар у праву половину столу, змінюючи напрямок польоту м'яча, йому необхідно бути готовим до атакуючих ударів суперника справа по діагоналі, щоб швидко нанести удар у відповідь. Вдалим вважається удар в результаті якого потрапляння м'яча доводиться в середню лінію, а траєкторія польоту м'яча пряма. У разі якщо суперник змусив гравця відійти від столу, слід наносити контратакуючі удари справа і зліва на значній відстані від столу; напрямки польоту м'яча повинні бути протилежні. Якщо ударами зліва гравець не справляється з контратакою суперника, то в якості підготовчого удару слід використовувати підрізку зліва, а потім,

почекавши сприятливий момент, нанести контратакуючий удар. У ситуації, при якій дії гравців носять пасивний характер, можна вдатися як захист до тактики нанесення ударів, які надають м'ячам високу траєкторію польоту; проте м'ячі по столу суперника, повинні мати низьку траєкторію польоту. Гравцеві також слід в сприятливий момент наносити удари, переходячи до активної гри. У боротьбі з технічними прийомами, характерними для різних стилів гри, необхідно гнучко і вміло застосовувати тактику серій контратакуючих прийомів, остерігатися шаблонів. В особливості не слід дотримуватися однієї закономірності при зміні траєкторії польоту м'ячів, так як це може полегшити супернику втілення в життя своїх планів. Точки падіння м'ячів потрібно змінювати так, щоб суперник не зміг розпізнати їх закономірність, тільки тоді дії гравця можуть стати успішними.

3.9 Тактика виконання атакуючих ударів накатом

Тактика виконання атакуючих ударів накатом - це важливий прийом боротьби з підрізками. Для гравців швидкоатакуючого стилю гри вона передбачає варіювання напрямків польоту м'яча для створення можливості для нанесення раптових або завершальних ударів, які змушують суперника відійти назад для захисту. Тим самим гравець досягає мети - контроль над суперником і захоплення ініціативи в грі. Тактика атакуючих ударів накатом, перш за все, вимагає від гравця виконання жорсткого удару накатом, а також змін напрямків польоту м'яча і сили удару. Тоді створюються умови для виконання раптових ударів, а в деяких випадках - і для безпосереднього виграшу очка. Передбачається виконання раптових і завершальних ударів, а також виконання раптових ударів середньої сили, що втілюють особливості швидкісних ударів, властивих гравцям швидкоатакуючого стилю гри, які зазвичай можуть застигнути суперника зненацька і змусити його програти очко або завдати у відповідь удар, що виводить м'яч на високу траєкторію польоту.

Розглянемо основні прийоми тактики застосування атакуючих ударів накатою, властивих гравцям швидкоатакуючого стилю.

1. Після виконання удару накатою зліва гравець завдає раптовий удар справа з лівого кута по діагоналі, а потім проводить удар в середину або в один з кутів столу суперника. Ці дії є основною тактикою виконання атакуючих ударів накатою. В результаті виконання атакуючих ударів справа з лівого кута м'яч летить по діагоналі вліво. Коли гравець виконав атакуючий удар по діагоналі, з'являється можливість знову завдати сильного удару з середини або справа. В деяких випадках гравець може навіть завдати сильного удару зліва.

2. Після удару накатою в різні зони суперника гравець завдає раптовий удар по середній лінії або по прямій, а потім - сильні удари по кутах. Захист середини столу зазвичай слабке місце у тенісистів, що виконують підрізку, та й гравці, які проводять коротку підрізку по прямій, також відчувають досить великі труднощі під час захисту. Тому раптові удари в середину або по прямій порівняно легко приносять очки або змушують суперника провести удар з більш високою траєкторією польоту. Ця тактика досить складна, проте вельми ефективна і застосовується для того, щоб обіграти тенісиста високого класу, що володіє підрізкою.

3. Виконуючи накати зліва і справа в середину майданчика суперника, гравець, почекавши сприятливий момент, знову наносить сильніший удар в незахищене місце на половині столу суперника. Підрізку - це тактика, яку використовують майстри для боротьби з косими ударами суперника або контролю за напрямком польоту м'яча. Накати в середину можуть змусити суперника спішно змінити положення для виконання підрізки, утруднити противнику виконання косих ударів або варіювання напрямків польоту м'яча. Потім наносять раптові удари в обидва кута майданчика суперника і, почекавши зручний момент, знову - сильний удар в незахищене місце.

4. Після топ-спінів в праву половину майданчика суперника, чекаючи сприятливий момент, наносять раптові удари в середину, а потім різкі сильні

косі удари по кутах. Якщо гравець відчуває, що суперник підрізкою зліва досить добре контролює удари або не може пристосуватися до його гри, то може направити топ-спіни вправо або чергувати їх вправо і в середину столу суперника, щоб знайти можливість посилити атаку раптовими ударами вправо, а потім безперервно посилати різкі сильні удари. Поєднання довгих і коротких ударів накатом і підрізкою. Так як суперник, який виконує різку підрізку, зазвичай знаходиться на значній відстані від столу, йому вигідніше застосовувати тактику чергування довгих і коротких ударів. Спочатку він поєднує накати з раптовими ударами, чим змушує суперника відійти від столу і зайняти оборону, а потім зрізанням або короткими ударами змушує його наблизитися до столу і знову атакує раптовими ударами в середину. Тоді він і отримує можливість безперервно виконувати різкі сильні удари. При використанні такої тактики ні в якому разі не можна наносити тільки короткі підрізки, не вдаючись до раптових ударів або планомірно виконувати один раз накат і інший - підрізку. Тоді не буде складно захопити ініціативу в грі. Рука при виконанні короткої підрізки буде розслаблена, в результаті чого неможливо буде провести активну атаку. Крім того, у суперника з'явиться можливість контратакувати.

Висновки

Ознайомившись з методичними основами гри в настільний теніс, ви вже озброїлися необхідними знаннями і готові вийти до столу, щоб взяти участь в офіційних змаганнях. Але не розраховуйте на швидкий успіх. Перш за все, треба багато і наполегливо тренуватися, намагатися виконувати всі поради, стежити за своїми помилками в техніці і тактиці і виправляти їх. Під час тренування постійно виховуйте в собі такі важливі якості як працьовитість, дисциплінованість і свідомість, особливо якщо ви відносно пізно взялися за ракетку. Граючи на рахунок, не розраховуйте на легку, швидку перемогу, але і не налаштовуйте себе на програш. Часто гравці терплять невдачі через відсутність впевненості в техніці і тактиці своєї гри.

Намагайтеся на змаганнях грати так само сміливо, впевнено і спокійно, як на тренуванні. Вмійте боротися до кінця, не здавати своїх позицій ні за яких обставин, навіть якщо ваш суперник набагато сильніший. Будьте завжди зібраними, особливо під час розіграшу очка. Намагайтеся стежити не тільки за польотом м'яча, а й за діями суперника. Не ослабляйте уваги, коли ведете в рахунку. Часто буває, що увірувавши в перемогу і заспокоївшись, навіть досвідчені гравці програють, здавалося б, уже виграні партії. Ні після виграшу очка, ні після програшу очка не висловлюйте занадто бурхливо свої емоції - це заважає грі. Надмірна радість або смуток позначається на результаті матчу. Вмійте стримувати свої почуття в будь-яких ігрових ситуаціях, залишайтеся спокійними і зібраними. У разі невдачі не звинувачуйте інших, шукайте причину тільки в собі. Здобувши перемогу над суперником, не хваліться своїми успіхами. Пам'ятайте, бурхливий прояв своїх емоцій після виграшу зустрічі нетактовно по відношенню до суперника. Не можна принижувати гідності суперника. Так можна втратити друга і гарного партнера. Поважайте партнера незалежно від того, сильно або слабо він грає. Не грайте недбало, якщо він слабо грає, але і не бійтеся грати з сильним суперником. Будьте чесним по відношенню до свого суперника, вмійте визнавати свої помилки, навіть якщо їх ніхто не помітив. З будь-яким суперником потрібно грати в повну силу. В процесі гри уважно вивчайте противника, намагайтеся розгадати його задуми і маскуйте свої. Знайте, що найбагатший та найміцніший досвід - власний. Вчать не тільки перемоги, але й поразки. Тому кажуть: «Негативний результат - теж результат». Намагайтеся об'єктивно аналізувати дії суперника і свої, робіть правильні висновки. Прагніть досягти успіху в будь-якій справі.

Список літератури

1. Амелин А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). М : ФиС, 1980. 112 с.
2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис. Издание 2-е доп. М.: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
- Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979. 160 с.
3. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: ИЦ «Академия», 2006.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: ИЦ «Академия», 2006.
6. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне: НУВГП, 2014. – 164 с.
7. Зюзь В.М. Дослідження фізіологічного портрету гри в настільний теніс//36. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія 15, Випуск 1: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2005. – С.109-114.
8. Иванов В.С. Настольный теннис(основные положения передвижений, стоек, защит, нападений и подач). М. : Физкультура и спорт, 2007. 127 с.
9. Иванов В.С. Настольный теннис. М.: Ф и С, 1979. 196 с.
10. Келлер В. С., Платонов В. В. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : УСА, 1993. 171-178 с.
11. Кіндрат В. К., Смірнов С. Л. Настільний теніс : Навчальний посібник. Рівне : 2004. 148 с.
12. Кольцова О., Соколов А. Особливості відбору та вибору стилю гри в настільний теніс з урахуванням психологічних аспектів розвитку особистості. *Актуальні проблеми юнацького спорту*. Зб. наук. праць. Херсон, 2005. С. 8-11.
13. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. М. : Изд. „Теория и практика физической культуры". 2001. 204 с.

14. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей. сост. : В. Е. Тейхриб, М. С. Воркунов. Павлодар : Кереку, 2009. 86 с.
15. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. М. :ФиС, 1979. 224 с.
16. Настільний теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Програму підготувала Гришко Л. Г. К., 2000. 86 с.
17. Настольный теннис. Правила соревнований (2009-2012). Донецк: Норд, 2009. 130 с.
18. Платонов В.Н., Сахновский К.П. «Подготовка юного спортсмена». К.: Рад школа, 1988.
19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. литература, 2015. 680 с.
- 20.«Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов». Запорожанов В.А., Платонов В.Н, Келлер В.С. и др. К.: Здоровье, 2008.
21. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. Фізичне виховання.навч.пос. К.:Центр учбової літератури, 2007. 192с.
22. 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.
23. Рибалко П.Ф., Гвоздецька С.В., ПрокоповаЛ.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.
24. 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.

25. 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. Шевченка. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
26. 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. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
27. 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.
28. 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.
29. 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.
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., Мелюшкина 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.

Євтушенко Євген Григорович
Салатенко Іван Олександрович
Хоменко Сергій Васильович
Харченко Роман Миколайович

Фізичне виховання
Методика навчання гри в настільний теніс
Навчально-методичний посібник

Суми, РВВ, Сумський національний аграрний університет, вул.
Г.Кондрат'єва 160

Підписано до друку: червень, 2021 р. Формат А5: Гарнітура Times New Roman

Тираж: примірників Замовлення _____ Ум. друк. арк. 3
