

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика викладання настільного тенісу**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного  
виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2024 р.

## 1. Лекції.

### Лекція 1. Історія виникнення і розвиток настільного тенісу у світі та Україні.

#### План

1. Виникнення настільного тенісу.
2. Розвиток настільного тенісу в ХХ столітті.
3. Розвиток настільного тенісу в Україні.
4. Настільний теніс в Олімпійському русі.

#### Виникнення настільного тенісу.

З давніх часів люди змагалися в різних іграх з м'ячем. Особливою популярністю користувалися такі ігри у Стародавній Греції та Стародавньому Римі. Відомо, що греки з їх високою культурою і витонченими ідеалами зробили великий вплив на римську культуру, на побут, спосіб життя римлян. «Якщо римські види спорту стомлюють вас – і вам подобаються грецькі, грайте в м'яч!» – писав Горацій.

Відомості про розвиток настільного тенісу дуже суперечливі. І до сьогодні залишається загадкою, хто ж є справжнім родоначальником цієї гри. Одні вважають, що гра з ракеткою і м'ячем зародилася в Англії, інші наполягають на тому, що народженню цієї цікавої гри ми зобов'язані Японії чи Китаю. Проте японські та китайські історіографи спорту подібне твердження спростовують. У середні віки в Європі з'явилися ігри з м'ячем, які можна вважати прародителями великого й настільного тенісу. Так у ХVІ столітті в Англії та Франції була відома гра в м'яч, правда, вона не мала певних правил. М'яч був з пір'ям, пізніше з'явився гумовий. Збереглися малюнки сивої давнини із зображенням ракеток, схожими на ті, які застосовують у тенісі.

Потім з відкритих майданчиків гра пере-містилася в приміщення. Грали на підлозі, далі на двох столах, розташованих на певній відстані один від одного. Після столи поставили поруч. Між ними натягли сітку. Простий інвентар і невеликі розміри майданчика давали змогу грати де завгодно. Настільний теніс продовжував розвиватися. В ХІХ столітті він з'явився в Росії. В 1860 році в Петербурзі відкрився клуб «Крикет і лаун-теніс», але як і раніше там переважно грали у волан, лапту.

Перші правила гри були створені в Англії. Одна партія тривала до 30 очок, а не до 11, як тепер. Своєрідною була форма учасників. Вечірній одяг: жінки у вечірніх платтях, чоловіки в смокінгах. Подальший розвиток настільного тенісу активізував винахід французького інженера Джеймса Рібса (1894р.). Він ввів у гру целулоїдний м'яч. Поступово змінювалась і форма ракетки. З'явилися фанерні, вага яких зменшилась майже втричі.

Вкорочена ручка викликала необхідність по-новому тримати ракетку. Почали застосовуватись і нові методи обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр. Автором цих модифікацій був англієць Е. Руд.

### **Розвиток настільного тенісу в ХХ столітті**

На рубежі ХХ століття визначилась і назва гри – «Пінг-понг». В Англії пінг-понг, як вид спорту, визнали ще на початку 1900 року, коли були проведені перші офіційні змагання. Згодом у 1901 році був проведений турнір в Індії, який став першим офіційним міжнародним змаганням. З Англії ця гра прийшла в Австро-Угорщину, потім у Німеччину, Чехословаччину. В Берліні на Вікторія-плацу відкрили кафе «Пінг-понг». Згодом такі клуби з'явилися у Відні, Празі та інших містах Європи.

Прискорене розповсюдження настільного тенісу викликало необхідність створити міжнародну організацію та встановити єдині правила гри. Це зробив доктор Георг Леман (Німеччина). 6 січня 1926 року була заснована міжнародна федерація настільного тенісу – ІТТФ. Почесним її головою став Айвар Монтег'ю – відомий англійський літератор, громадський діяч, який у подальшому став лауреатом міжнародної премії «За зміцнення миру на планеті».

Перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу відбувся в Лондоні в грудні 1927 року. В змаганнях брали участь спортсмени Англії, Австрії, Чехословаччини, Німеччини, Угорщини, Данії, Швеції, Уельсу та Індії. Боротьба проходила в чотирьох розрядах: одиночних – чоловіки та жінки, парних – чоловіки та змішана пара.

З 1928 року в змаганнях уже прийняли участь жіночі пари. З того часу першість світу проводилась раз на два роки, паралельно з першістю Європи. Почали проводитися також континентальні чемпіонати Азії та Африки. Черговий підйом цього виду спорту спостерігається в 1930–1931 роках. З'являється нова група сильних спортсменів. У колишньому Радянському Союзі перші офіційні командні міські та міжміські змагання проводяться в 20-х роках. На той час настільний теніс ще не мав популярності, так як більш розповсюдженими були такі спортивні ігри, як волейбол і футбол, а також різні воєнізовані види спорту.

Завдяки бурхливому розвитку промисловості, появі нових матеріалів, які знайшли своє застосування в спорті, якісно змінюється спортивний інвентар. Це, в свою чергу, вплинуло на техніку та тактику гри. Змінюються її правила. Значно сприяла розвитку настільного тенісу й поява пористої губчастої гуми, яку стали застосовувати як накладки на ігрові поверхні ракетки. До цього гра йшла поблизу стола плоскими ударами. З появою в 1930 році губки гра вдосконалюється. Завдяки підвищеному зчепленню ракетки з м'ячем, з'явилась можливість надавати йому значно більше обертання. Змінювалась і траєкторія польоту м'яча. Відкрилася можливість

грати більш активно й тоді, коли м'яч опускається нижче рівня сітки столу. Гравці захисного стилю змушені відходити далеко від столу і швидко повертатися. В іграх переважають стрімкі переміщення, серійні удари.

фФУ результаті в 1936 році ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. З цього часу «пінг-понг» отримав назву «настільний теніс». Відтепер на зміну першому періоду розвитку настільного тенісу, який відзначався простими технічними елементами (довготривале перекидання м'яча), прийшов наступний період настільної гри, багатопланової в засобах атаки й захисту, але сильнішими на той час все-таки були гравці захисного стилю. Для того, щоб виграти очко потрібно було багато часу. Були випадки, коли гра тривала 8 годин. У 1934 році гра Хагенауер (Франція) і Холдбергерг (Румунія) була зупинена суддями як сама тривала за всю історію настільного тенісу. Міжнародна федерація повинна була прийняти відповідні рішення, і з 1936 року час зустрічі був обмежений 1 годиною, а у подальшому після кількох дискваліфікацій за пасивне ведення гри час зустрічі було зменшено до 20 хвилин. Зміни відбулись і в правилах гри: зниження висоти сітки з 17 до 15,25 сантиметрів, а також встановлено стандарт на висоту ігрової поверхні столу – 76 см від рівня підлоги. Введена також заборона підкручувати м'яч пальцями.

Всі ці зміни давали значні переваги нападу. Як наслідок, з'явилися гравці нового атакуючого стилю (удари зліва, справа, контргра в середній зоні тощо). Нова епоха настільного тенісу почалася з 1952 року. Вона пов'язана з виходом на міжнародну арену японських тенісистів (першість світу в Бомбеї), які не тільки застосовували нове покриття ракетки, а й незвичайний для всіх своєрідний хват. І система гри виявилась теж незвичайною. По суті, японці виконували один основний елемент техніки – накат справа, але доведений він був до віртуозної точності.

Завдяки цьому, майже не застосовуючи інших ударів, вони впевнено одержали перемогу. В 1961 році на чемпіонаті світу японські тенісисти застосовують новий удар – топ-спін (диявольський м'яч з Токіо). Блискучі перемоги японських спортсменів викликали відповідну реакцію наших тенісистів, які перебудували та вдосконалили свою систему гри і незабаром порушили встановлений баланс сил. На пострадянському просторі широкої популярності настільний теніс набув у 1927 році, коли на святкування десятих роковин Великого Жовтня приїхала делегація англійських робітників і були організовані показові ігри. Восени 1945 року була організована спортивна секція при Московському комітеті фізичної культури і спорту.

В лютому 1948 року Комітет у справах фізкультури і спорту при Раді Міністрів СРСР затвердив нові правила змагань, які були приведені у відповідність до міжнародних. З того часу в СРСР гра почала іменуватися настільним тенісом. Були стандартизовані розміри столу та висота сітки. Колишній тенісний рахунок і рахунок у партіях, який вівся до 30, 50 і навіть

до 100 очок, був замінений на міжнародний – до 21 очка в кожній партії. А Єдина всесоюзна спортивна класифікація 1949 року вже передбачала виконання розрядів і присвоєння звання «Майстер спорту СРСР» з настільного тенісу. В лютому 1950 року була організована Всесоюзна секція настільного тенісу, яка згодом почала іменуватися федерацією. А вже в листопаді 1951 року у Вільнюсі відбулася перша особиста першість СРСР, в якій взяли участь 64 чоловіки та 32 жінки. Звання чемпіона СРСР здобув А. Акопян з Єревану, який виграв у фіналі в москвича Ф. Душкеса 3:0. У жінок чемпіонкою стала А. Міттов (Естонія), перемігши Б. Балайшене (Литва). В чоловічому парному розряді чемпіонами стали литовці В. Варякоїс і В. Дзінділяуськас, а в жіночому – В. Ушакова (Москва) і Ж. Торосян (Вірменія), в змішаному парному розряді – литовці О. Жільовічуте та В. Дзінділяуськас. У 1954 році СРСР став членом

Міжнародної федерації настільного тенісу. З того часу спортсмени СРСР почали виступати в міжнародних змаганнях і досягли великих успіхів, неодноразово здобували звання чемпіонів світу та Європи в жіночих командних змаганнях, чемпіонів і призерів – у особистих одиночних і парних розрядах. Великі досягнення на міжнародній арені стали можливими завдяки масовому розвитку настільного тенісу в СРСР.

У минулі десятиліття настільний теніс бурхливо розвивався. Значно збільшився арсенал технічних прийомів. Наприклад, топ-спин, який з'явився в 1959 році, провів справжній переворот у настільному тенісі. Гравці, які сповідують нападаючий стиль гри, знайшли могутню зброю. З'явилася можливість завдавати ударів по м'ячах, які низько летять, що до тих часів вважалося безнадійними. Крута траєкторія польоту м'яча, обумовлена сильним обертанням, страхувала гравця від помилки, а стрімкий відскік від столу приводив до того, що достатньо стало самої незначної помилки при прийомі топ-спина, як відразу ж слідував програш очка. Поява топ-спина послужила причиною відходу з великого спорту багатьох талановитих гравців, які віддавали перевагу захисній тактиці, які так і не зуміли пристосуватися до нового стилю гри.

Іншим напрямом, за яким ішов розвиток сучасного настільного тенісу, було поліпшення інвентарю – в першу чергу ракеток і накладок. Іноді вдосконалення інвентарю дає можливість компенсувати слабкі місця в технічному арсеналі гравця, так з'явилися накладки, які складаються з двох шарів, – губки і гуми, що отримали назву «сендвіч».

Застосування таких накладок розширило технічні можливості, які слід перш за все засвоїти, до них відносять підрізку зліва та справа, накат зліва та справа. А для того, щоб можна було грати на рахунок, обов'язково потрібно навчитися виконувати подачі. Людина, яка засвоїла гру в настільний теніс у 50-х роках, можливо, заперечить, що навчання потрібно починати з поштовху – найпростішого удару. Але інвентар і техніка гри з тих пір пішли

настільки далеко, що сьогодні просто відбивати м'яч, як би штовхаючи його перед собою, вже недостатньо. По-перше, така техніка не дасть вам можливості виграти, а по-друге, це «не виглядає цікаво».

### **Розвиток настільного тенісу в Україні**

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

Відродження настільного тенісу почалося лише в післявоєнні роки. В Україні ініціаторами відродження гри в настільний теніс були окремі гравці, які мали за плечима багаторічний практичний досвід (З. Розенберг і О. Пастернак – в Одесі; Ф. Глаз, В. Туранов, С. Гальський, О. Сирота – в Києві, Ю. Ревіс і А. Рисс – у Харкові; Р. Газда – у Львові та інші). Вони стали популяризувати гру в настільний теніс, залучаючи до занять цим видом спорту молодь і старше покоління. Відсутність інвентарю, зокрема губчатої гуми для ракеток і целулоїдних м'ячів, загальмувала масове поширення настільного тенісу в перші післявоєнні роки. Перші офіційні змагання в нашій країні були розроблені в 1946 році. В 1950 році були організовані перші республіканські змагання найсильніших гравців України, переможцем яких став Є. Шицер (Львів), а з 1951 року розіграш першості України проводиться регулярно.

Популярність настільного тенісу зростала серед членів колективів фізичної культури на багатьох підприємствах, установах і навчальних закладах, однак цей вид спорту ще не набув справжньої масовості. Без наполегливості та систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному настільному тенісі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою в настільний теніс з дитячих років. Правильна організація навчально-тренувальної роботи в низових колективах, особливо в школах, є передумовою поповнення збірних команд областей і країни молодими здібними тенісистами. Черговий етап у розвитку настільного тенісу – це період пов'язаний із здобуттям Україною незалежності.

Настільний теніс знову стає найбільш популярним і «привілейованим» видом серед спортивних ігор. Федерація настільного тенісу України (з 2018 року – президент ФНТУ О.В. Зац, а до того з 2017 виконавчий обов'язків) постійно сприяє розвитку у виду спорту. В Україні регулярно проходять чемпіонати України в різних вікових категоріях: для дорослих, молоді, юніорів, кадетів, міні кадетів. З 2018 року – для міні кадетів (гравці молодше 10 років). В 2019 році пройшов перший Супер Кубок

України між командою-переможницею Супер ліги та переможницею Кубка України ім. А.М. Басіної в 2019 році.

Найбільш титулованими чемпіонами України в період з 1991 року по 2020 рік були: серед чоловіків – Коу Лей (десять разів: у 2008-10, 2012-2016 та 2019 рр.); серед жінок – Тетяна Біленко (Сорочинська) (сім разів: у 2002, 2003, 2005, 2006, 2009, 2013 та 2014 році). Замість чемпіонату України в 2007 році проводилась Всеукраїнська Спартакіада, чемпіонами якої стали – Євген Прищепа та Маргарита Песоцька.

### **Настільний теніс в олімпійських іграх**

Настільний теніс розпочав свою олімпійську історію на XXIV Літніх Олімпійських іграх в Сеулі в 1988 році. Як підкреслив тодішній президент Міжнародного олімпійського комітету (МОК) Хуан Антоніо Самаранч: «Дебют настільного тенісу пройшов дуже успішно». Спочатку змагання проходили в одиночному і парному розрядах, командний розряд був введений на Олімпійських іграх 2008 в Пекіні замість парного. У цьому виді спорту розігруються 4 комплекти нагород.

На перших для настільного тенісу Олімпійських іграх домінували азіати, але не обійшлося без сенсацій. В особистому розряді серед чоловіків признаних фаворитів китайців обійшли господарі турніру – двоє корейських тенісистів грали у фінальному матчі. Чемпіон світу – Цзян Дзяляну (Китай) довелося задовольнятися п'ятим місцем, що стало великим сюрпризом. Китайці не пройшли до півфіналів, і це стало сенсацією. Бронзову медаль здобув представник Швеції Ерік Лінд, який виграв поєдинок за третє місце в угорського ветерана Тібора Клампара, який на цьому турнірі відчув «другу молодість».

Серед жінок всі медалі в одиночному розряді дісталися китаянкам. Відповідно, перші в історії настільного тенісу олімпійські золоті медалі здобули молоді тенісистки приблизно 20-річного віку, до того ж усі вони були шульгами. На Олімпійському турнірі з настільного тенісу в Сеулі домінували господарі, які завоювали чотири медалі, а також представники Китаю (п'ять медалей). Таким чином, з числа дванадцяти медалей, тільки три відправилися в Європу. Дві медалі дісталися Югославії (срібну медаль у парних змаганнях виборов Зоран Пріморац, бронзову медаль у парних змаганнях жінок отримала Гордана Перкуцін) і одна – Швеції (бронза особистих чоловічих змагань у вищезгаданого Еріка Лінда).

Найбільшою сенсацією Олімпіади в Сеулі в настільному тенісі стала перемога 34-річного угорця Тібора Клампара над беззаперечним фаворитом змагань американським китайцем Чен Лонцанем з рахунком 3-2 (21-19, 7-21, 11-21, 21-19, 21-19). На XXXI Олімпійських іграх, які приймає бразильське місто Ріоде-Жанейро, 7 серпня відбулися II та III раунди змагань з настільного тенісу серед чоловіків. Україну успішно представив бронзовий

призер Перших Європейських ігор 2015 року Коу Лей. Першим суперником українця став єгиптянин Омар Ассар. До останнього фінального сету важко було назвати переможця, адже боротьба точилась за кожне очко. У підсумку, перемогу з результатом 4:3 здобув Коу Лей.

Наступним суперником нашого спортсмена став француз Сімон Гаузі, але і він не встояв перед лідером збірної України – 4:1. Таким чином, Коу Лей вийшов у IV раунд Олімпійського турніру, де програв 12-тій ракетці світу Маркосу Фрейтсу з Португалії, який виграв в українця 4:0 (11:8, 11:7, 11:5, 11:7).

### **Питання для самоконтролю**

1. Назвіть родоначальника гри в настільний теніс ?
2. Де було створено перші правила гри ?
3. Коли були проведені перші офіційні змагання ?
4. Коли настільний теніс з'явився в Україні ?
5. В якій країні відбувся перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу?
5. В якому році була створена Федерація настільного тенісу України?
6. Чим відомий український тенісист Коу Лей ?
7. Назвіть найвідоміших чемпіонів України з настільного тенісу ?



## **Лекція 2-3. Основні напрямки фізичної підготовки тенісистів**

### **План.**

- 1. Розвиток фізичних якостей.**
- 2. Тренажери в настільному тенісі.**
- 3. Заняття з додатковими вправами для тенісиста.**
- 4. Самоконтроль фізичного стану на заняттях з настільного тенісу**

### ***2.1 Розвиток фізичних якостей.***

Досягнення результатів в 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, старти, стрибки), інші спортивні ігри, гімнастика ін. Всі ці фізичні вправи включаються в підготовчу частину заняття, 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 інтенсивності вправ є невідмінною складовою для досягнення результатів у розвитку фізичних якостей тенісиста.

Особливе значення для гравця в настільний теніс мають загальні і спеціальні фізичні вправи. Ними треба займатися систематично. Тільки багаторазове повторення спеціальних вправ (імітаційні вправи, вправи на

велоколесі, вправи з обтяженнями тощо) дає позитивний результат в процесі навчання тенісиста. Основними напрямками та рекомендаціями щодо фізичного розвитку тенісиста є розвиток усіх основних рухових якостей.

*Розвиток сили.* Розвиваючи силу м'язів у тенісистів, необхідно враховувати специфіку цієї гри, що вимагає спритності, швидкості витривалості. Тому надмірне захоплення вправами, що розвивають власну силу, може позбавити руху еластичності, притупити гостроту почуття 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 замах, швидко рухатися, швидко міняти напрям переміщень тощо. 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 швидко мінливій 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 тощо.). 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', три серії);
- в положенні сидячи, замах рукою, імітація удару по м'ячу з напівоборотом тулуба (4р х30 ");
- стрибки в сторони (ширина 2,5 м, цикл30 ", по5 циклів);
- переступання боком (цикл20 м за25", по1-3 циклу);
- переміщення у столу у стійці зліва і справа, імітуючи удар по м'ячу (серія1 хвилина, 2-3 серії);
- швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням 0,5-1кг (цикл20 ", по8-10 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 тощо. 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 зіставляти свої м'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 устолу 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 і 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

І угрупованні. 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 легень. 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. Найбільшу 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*

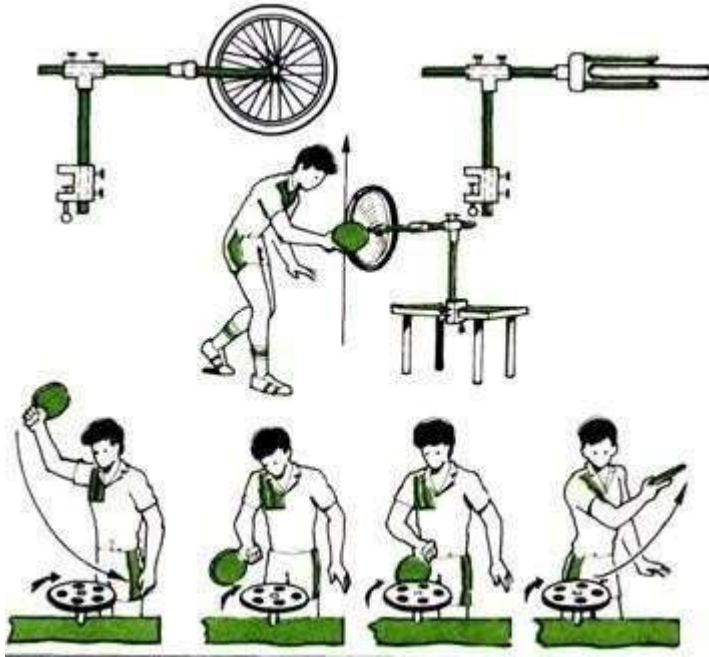
Вправи на тренажерах допомагають удосконалювати техніку гри. Вони максимально наближені до самої гри. По-перше, ви бачите предмет, по якому треба виконати удар, і відповідно оцінюєте відстань до нього, порівнюєте амплітуду, швидкість і інші параметри своїх рухів. По-друге, під час виконання удару на 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-бічне і нижньо-бічне 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. ( м а л . 5 )





Мал. 5

### «М'яч на стиці»

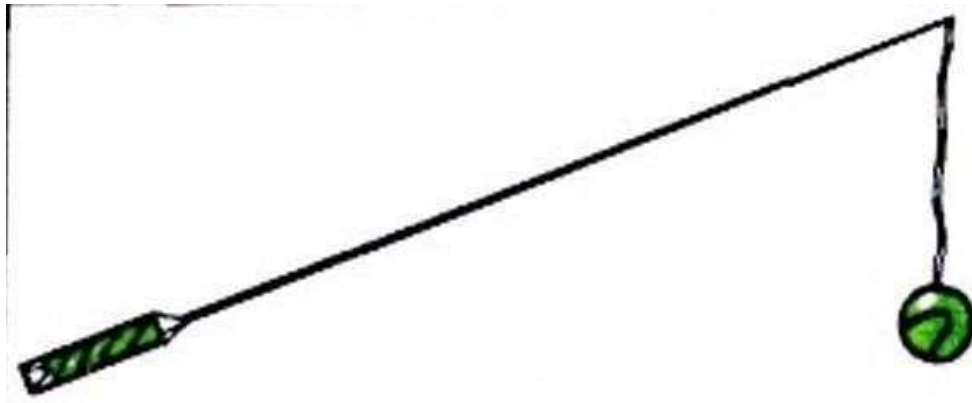
Ще один тренажер, що допомагає формувати техніку різних видів ударів і вдосконалювати спеціальні фізичні якості стосовно до ударних рухів. (мал. 6). Тренажер також зручний для освоєння і закріплення техніки пересувань в поєднанні з технікою ударів. У цьому випадку партнер, переміщаючись з тренажером,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



Мал. 6

### *«Вудка»*

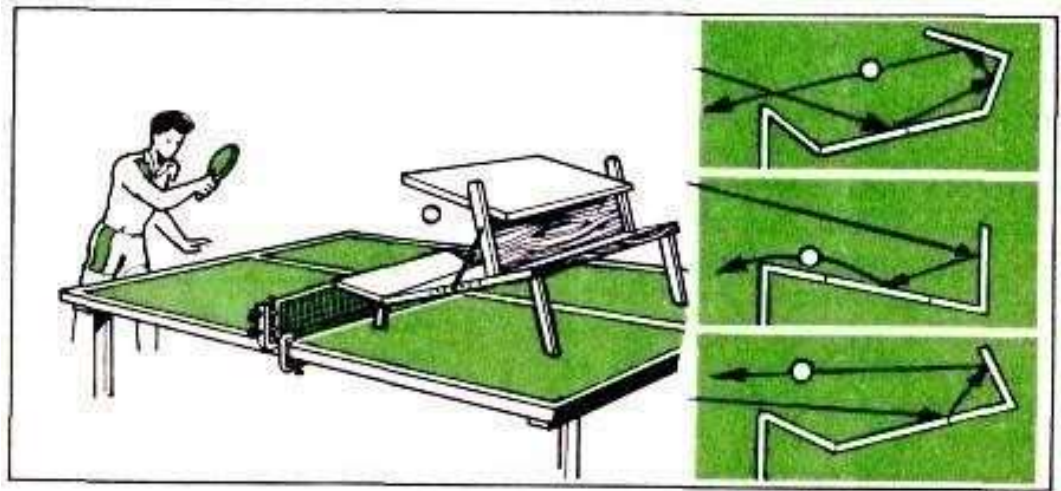
М'яч, підвішений на струні або волосіні, дозволяє максимально наблизити виконання ударів до ігрової ситуації. Використовуючи цей тренажер, ви можете виконувати удари не тільки по м'ячу, що висить в спокійному стані, але і що розгойдується або рухається назустріч. (мал. 7)



Мал. 7

### *«Щит-відбивач»*

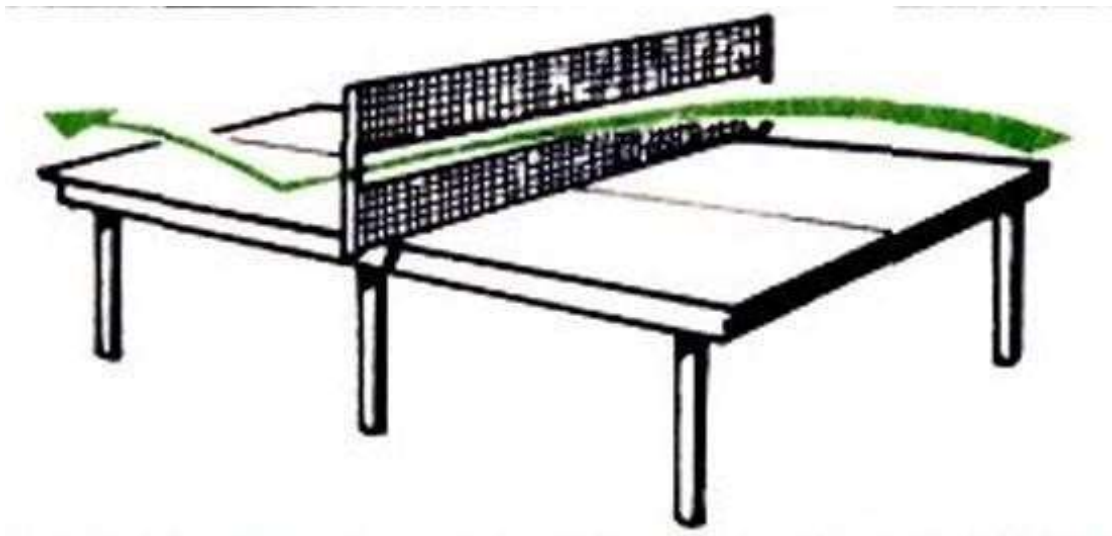
Тренажер (мал. 8) призначений для індивідуальної роботи безпосередньо на столі над стабільністю і точністю виконання різних ударів. Крім того, він дозволяє вчитися подавати складні подачі, розраховувати швидкість польоту і обертання м'яча, силу удару. Для цих же цілей можна також використовувати комбінований 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 вам урізноманітнити 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 настрій.

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 вибрати 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, створюваної 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.*

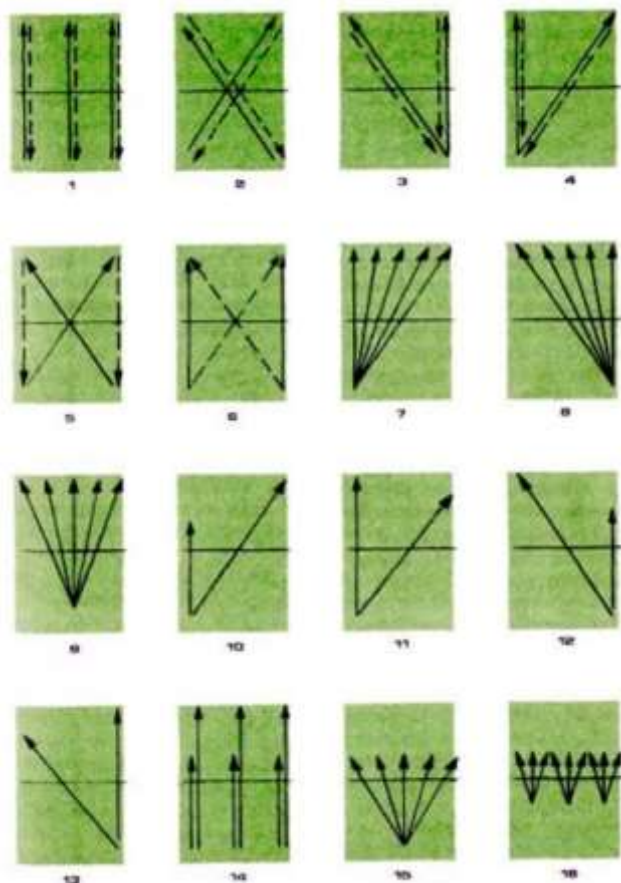
Деякі любителі настільного тенісу вважають, що заняття повинні будуватися на тривалому перекиданні м'яча один одному, використанні вправ за елементами, коли м'ячі надсилають один одному по діагоналі (праворуч направо) або по прямій, в «трикутнику», або в «вісімці». Вони думають - чим довше м'яч в грі, 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.

### ***2.3.3. 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 на тенісному 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 підготовчому 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 (гімнастика з гантелями);
- 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 виграш 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 до складної багатоходової 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, напрямком 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 тощо. «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 півльоту, або тільки по падаючому м'ячу тощо). 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 півльоту тощо).

2. Тренер (або партнер) постійно змінює характер обертання, довжину польоту м'яча, «підрізані» 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 підрізані м'ячі спортсмен повинен відповідати топ-спіном, на всі удари з верхнім обертанням – контратаками тощо. 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) посилає 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 обіграння - м'ячі йому надсилаються на його сильну сторону. Тренер (партнер) в цій справі 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, зробить 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 у 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 х 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.

### ***2.3.4. 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 ті, хто навчаються 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 методики 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, що якісний 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 важко підраховувати 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 завжди можливо, 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 для даного 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 перевіряти 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– 2	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 CO<sub>2</sub> 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 часто в 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 (Веслярі, 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 відчують 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.

### **Питання для самоконтролю**

1. Особливості розвитку загальних фізичних якостей.
2. Особливості розвитку спеціальних фізичних якостей.
3. Комплекси вправ для розвитку основних фізичних якостей.
4. Використання тренажерів в настільному тенісі.
5. Охарактеризуйте основні засоби і вправи тренування в тенісі настільному.
6. Заняття з додатковими вправами для тенісиста.
7. Самоконтроль фізичного стану на заняттях з настільного тенісу
8. Опишіть степ-тесту по Кершу, пробу Штанге, пробу Генчі.
9. Градація інтенсивності навантажень на заняттях.



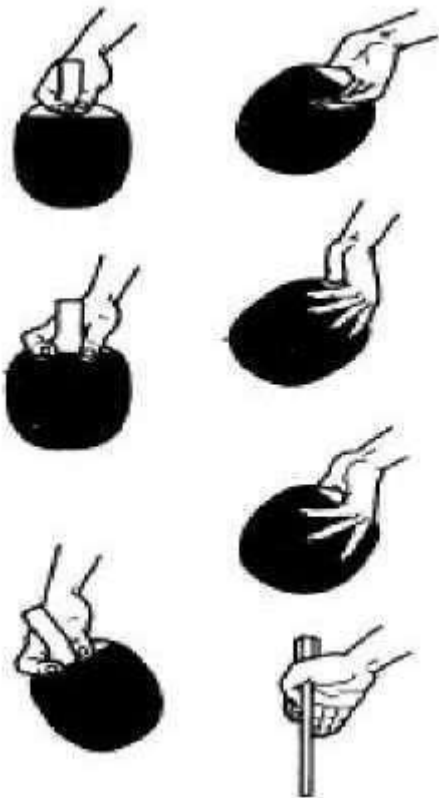
## Лекція 4. Техніка гри в настільний теніс

### План

1. Способи тримання ракетки.
2. Срійки і пересування тенісиста.
3. Подача.
4. Удари по м'ячу.

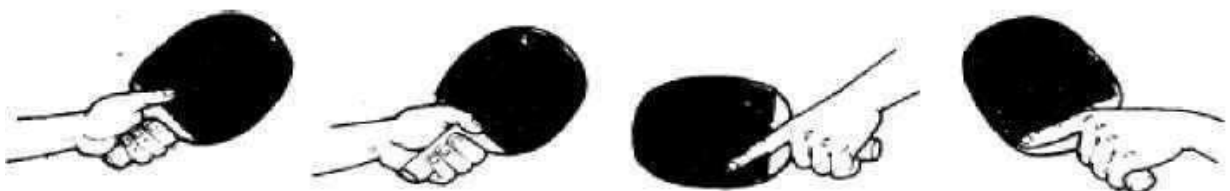
#### 4.1. Способи тримання ракетки.

Для ефективної 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, що підлітають 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).

#### ***4.2. 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 нахилиючись 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 дещо розведені 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;
- випадати вправо, вліво, вперед, назад;
- кроки: поодинокі, подвійні, приставні, стрибки.

### ***4.3. подача***

подача є першим ударом і з неї починається розіграшочка. 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 руху 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 верхнім обертанням*

#### 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 площа її трохи пішла 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 площа 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 площина 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 вправо 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 столу або вправо у лівій при подачі справа, як правило, ліва нога знаходиться попереду, а права - ззаду, тулуб злегка нахилена 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, площина 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 вліво оберта 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 внівоберта вправо м'ячів з лівим верхнім 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 не на праву, а на ліву половину стола суперника, внаслідок чого у вирішальний момент змагань, якщо спортсмен застосує 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 на 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, замаскованих 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 сталося 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 під наглядом тренера.

#### ***4.4. Удари по м'ячу***

##### *Накат*

Накат відноситься до нападаючих ударів і вважається одним з основних 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 накатою. В цьому випадку удар буде називатися контрнакатою. 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 притиснуте 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 поясу 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  $45^\circ$ , ноги злегка зігнуті в колінах, рука з 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.

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.



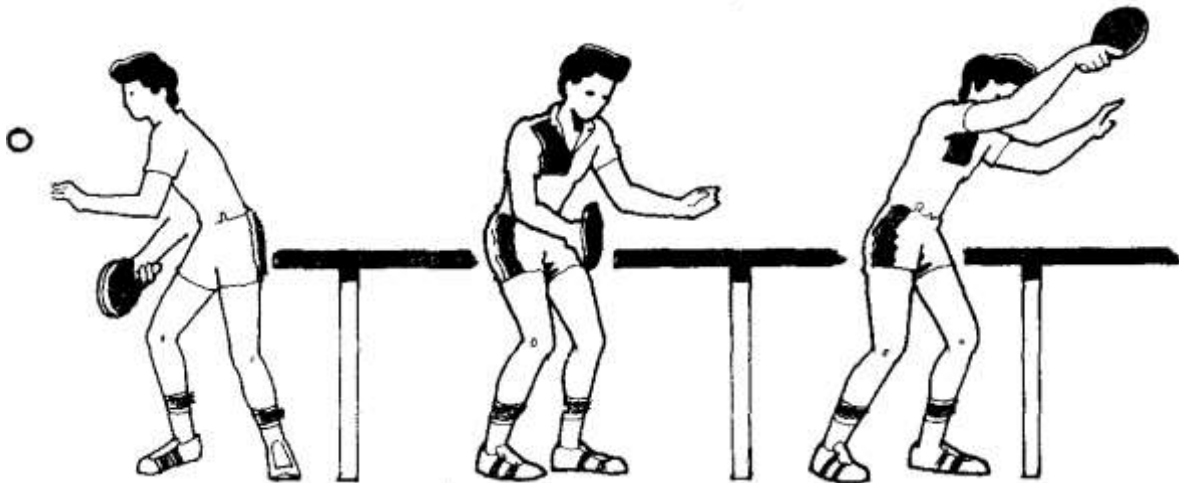
*Топ-спін.* Перша особливість техніки виконання топ-спіна полягає в сильному верхньому обертанні м'яча і високій надійності удару. Саме висока надійність проявляється в можливості створити оптимальну траєкторію польоту м'яча і впевнено відбити його. Використання накату надає м'ячу сильне верхнє обертання, 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-спині можна в найвищій точці перехопити м'ячі 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-спина 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-спином, як правило, швидко переміщуються вперед і швидко виконують накат, головним засобом їхньої гри є напад з безперервними накатами і швидкими топ-спинами. Вивчаючи і застосовуючи техніку топ-спина, потрібно звернути увагу на наступні моменти. Важливо розбиратися в якості накату, змінювати обертання м'яча. Ефективність топ-спина 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-спина з великим поступальним рухом вперед і обертанням м'яча ускладнює зміна обертання і ритму, що забезпечує оволодіння ініціативою. При виконанні топ-спина 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-спина 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.

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.

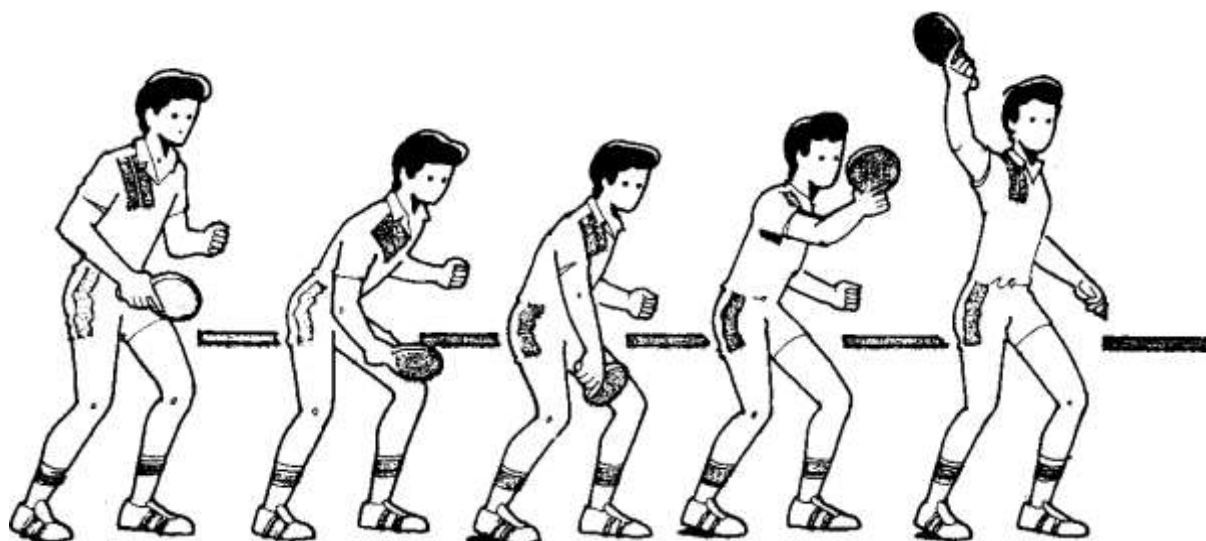


Мал.20

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-спина. 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-спину, то це ускладнює справу. Топ-спін відрізняє ступінь обертання м'яча. Для топ-спина характерний великий замах, як правило, витягнутою рукою. Рух руки при топ-спині на відміну від удару накатом майже повністю направлено вгору, а удар по м'ячу носить

ковзний характер. Початкове положення при виконанні топ-спина 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 повороту 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-спином 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, підрізки і 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-спина 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-спина справа замах 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-спина 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-спина 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-спина рекомендується використовувати велоколесо, 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-спина справа і зліва на велосипедному колесі;
- розучування топ-спина справа і зліва на столі проти підрізка, накату, щопосилаються 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, сковує 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 по прямій, 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-спинами. 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  $90^\circ$  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  $100^\circ$ , 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 по висхідному 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 напрямок 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-спинів;
- самостійне відпрацювання учнями підставки справа і зліва проти топ-спина поперемінно;

- підставки справа і зліва з зони в зону;
- 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, різними напрямками 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 швидкістю м'яча, то слід швидко зробити крок вперед. Перед

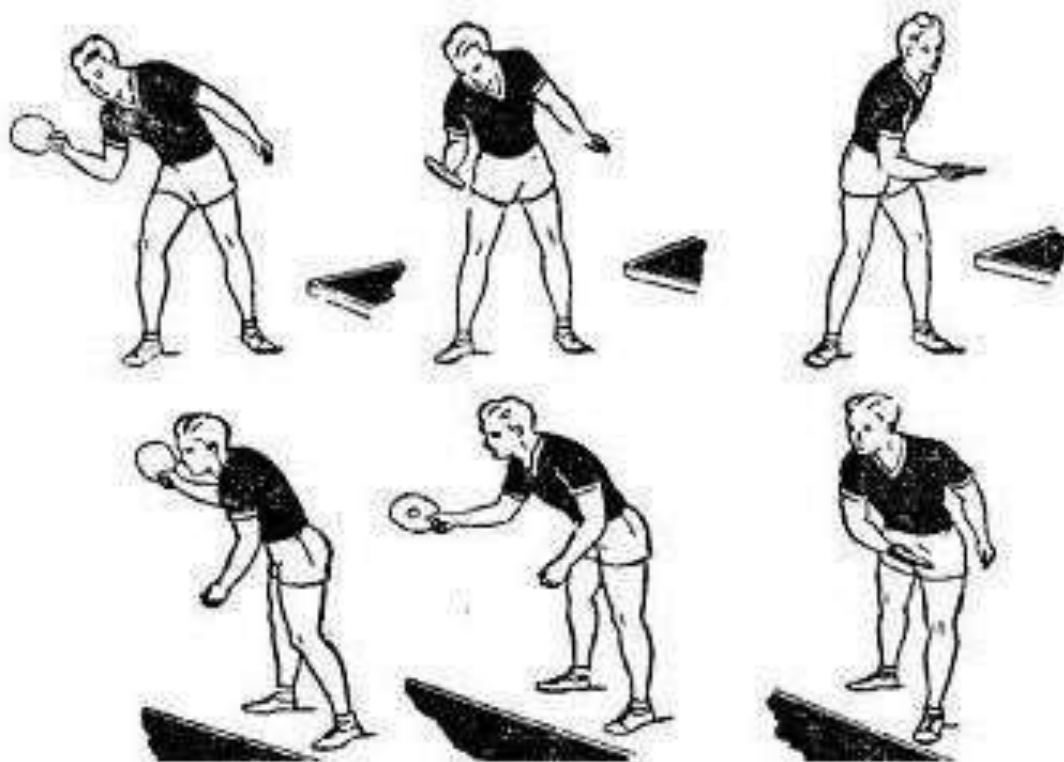
виконанням підрізки гравець робить великий замах назад-вгору так, щоб забезпечити достатню відстань між ракеткою і точкою, з якої здійснюють удар по м'ячу, необхідне для додання прискорення. Коліна повинні бути зігнуті трохи більше, ніж зазвичай -це додасть тенісисту стійкості, зробить підрізку більш 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, а також 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 напрямок 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 гравцю треба 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 нижнє обертання.



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 підрізки м'яча ракетка по інерції продовжує рух вперед і вліво, центр ваги цілком переноситься на ліву ногу,



тулуб повертається до столу. Гравець займає вихідне положення для 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 міняйте 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.

### **Питання для самоконтролю**

1. Назвіть ігрові стійки тенісиста та дайте їм характеристику.
2. Охарактеризуйте основні способи тримання ракетки.
3. Стійки і пересування в тенісі настільному.
4. Опишіть види і техніку виконання подач. Загальні вимоги.
5. Назвіть і охарактеризуйте основні удари по м'ячу. Техніка виконання накатів.
6. Основні вказівки під час навчання виконання топ-спина. Різновиди топ-спина.
7. Які Ви знаєте види підставок в настільному тенісі?
8. Види підрізок в тенісі настільному. Основні вказівки під час навчання.

## **Лекція 5. Тактика гри в настільному тенісі.**

### **План**

- 1. Тактична підготовка в настільному тенісі.**
- 2. Тактика розіграшу очка.**
- 3. Тактика виконання різких ударів під час розіграшу очка.**
- 4. Тактика контратаки.**
- 5. Тактика виконання атакуючих ударів накатом.**

#### ***5.1. 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.

## **5.2. 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 частої 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 швидкоатакуючого стилю 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.



### ***5.3. 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 стола 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-спинами. 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.

#### ***5.4. 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 швидкоатакуючого стилю 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-спина. 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-спинами, 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 столу 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.

#### ***5.5. 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 слабе місце у тенісистів, що виконують підрізку, та й гравці, які проводять коротку підрізку по прямій, також відчують 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. Підрізка - 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 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.

### **Питання для самоконтролю**

1. Тактична класифікація ударів.
2. Тактичні прийоми розіграшу очка. Контртактика.
3. Тактика виконання різких ударів під час розіграшу очка.
4. Тактика контратаки. Варіанти тактики.
5. Тактика виконання атакуючих ударів накатом.
6. Охарактеризуйте тактику швидкоатакуючого стилю.

## **Лекція 6. Особливості побудови тренувального процесу та основні правила гри.**

### **План.**

- 1. Особливості побудови тренувального процесу.**
- 2. Правила гри.**
- 3. Загальні вимоги та вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях і змаганнях з настільного тенісу.**
- 4. Правила надання першої (долікарської) допомоги.**

### **1. Особливості побудови тренувального процесу.**

Успіх спортивних досягнень у різних видах діяльності людини залежить від цілого ряду умов, у тому числі й від особливостей навчання, виховання, тренування, підготовки до змагань. Ці процеси необхідно будувати та здійснювати не тільки на підставі загальних психолого-педагогічних закономірностей, але й з врахуванням конкретних науково обґрунтованих методів і прийомів педагогічного впливу, способів організації діяльності, які відповідають конкретному виду діяльності й індивідуальних особливостей спортсменів.

Рівень досягнень у спорті в наш час дуже високий. Тому для початківців особливий інтерес становить глибоке вивчення чинників, які впливають на спортивні результати та визначення значимості кожного з них для представників різних спеціалізацій. В індивідуально-ігрових видах спорту, на наш погляд, головний чинник – техніко-тактична майстерність. Зокрема, настільний теніс відрізняє нерегламентована діяльність ігрового характеру з протиставленням один на один, що вимагає від спортсмена творчого підходу й нестандартних ігрових дій.

Настільний теніс характеризує високо-динамічна та складно-координувана діяльність, яка пред'являє високі вимоги до швидкості реакції, переробки інформації та прийняття рішень, до концентрації та розподілу уваги. При цьому, розгляд педагогічних проблем на прикладі настільного тенісу буде сприяти вирішенню проблем і в інших індивідуально-ігрових видах спорту. Сучасний рівень розвитку індивідуально-ігрових видів спорту, і зокрема настільного тенісу, вимагає вирішення основних проблем удосконалювання теорії та методів управління тренувальним процесом, розробці ефективних засобів і методів, техніко-тактичної підготовки спортсменів. Підвищення ефективності системи підготовки спортсменів, особливо юних, є одним з найбільш важливих завдань розвитку будь-якого виду спорту. Помилки, допущені на початкових етапах тренувального

процесу, навіть через багато років дають про себе знати, не дозволяють досягти високих спортивних результатів.

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

Основні вимоги до планування й проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу полягають у поступовому збільшенні тренувального навантаження в підготовчій частині заняття, виконанні найбільш складних завдань в основній частині та поступовому зниженні навантаження в заключній частині. При цьому фізіологічна крива навантаження має на початку поступовий підйом, потім якийсь час залишається на вищому рівні, а потім досить круто знижується. Так виглядає динаміка працездатності студента в плані одного заняття, що відбиває еволюційно сформований характер стану організму в процесі рухової діяльності. Під час виконання фізичних навантажень біологічні закономірності проявляються у будь-якому занятті, незалежно від його завдань, змісту фізичних вправ і способів їх виконання. Це дає можливість забезпечити на кожному тренуванні оптимальні умови для виконання основної роботи та її завершення, дозволяє управляти працездатністю, вчитися якомога довше підтримувати її на оптимальному рівні за рахунок уміння швидко виконувати та раціонально завершувати виконання заданих вправ або обсягу навантаження. Необхідність оволодіння цим умінням під час проведення навчально-тренувальних занять обов'язкова.

У вступній частині заняття перед студентами ставляться конкретні завдання, чітко розкривається зміст основної частини, її обсяг, інтенсивність і розподіл тренувальних навантажень, створюються оптимальні обставини та психологічний настрій, які сприяють ефективному виконанню завдань даного навчально-тренувального заняття.

Підготовча частина заняття включає загальну та спеціальну розминку. Завдання загальної розминки – активізувати м'язи опорнорухового апарата та функції основних систем організму, які тісно пов'язані з фізичним навантаженням, особливо серцево-судинної та дихальної систем. Це досягається за допомогою вправ, які легко дозуються та не потребують тривалого часу на підготовку й їх виконання, далі виконуються вправи, що

покращують рухливість у суглобах і приймають участь у тих або інших рухах тенісиста.

Спеціальна частина розминки має більш конкретне завдання – підготовку тенісиста до завдань основної частини занять, тобто до гри в настільний теніс із урахуванням специфіки цього виду спорту, індивідуальних фізичних, технічних і психологічних особливостей гравця, рівня його підготовленості на даний момент, умов і завдань майбутньої зустрічі.

Основними засобами спеціальної розминки є імітаційні вправи без м'яча, а також гра на столі, яка готує тенісиста фізично, функціонально, технічно й психологічно до реалізації конкретних тактичних завдань і подолання можливих труднощів. У настільному тенісі надзвичайно важливими є спеціальні фізичні якості, такі як спеціальна витривалість у сполученні з рухливістю та швидкістю реакції. Спортсмен повинен робити все швидко: оцінювати обстановку, реагувати, стартувати, робити замах, рухатися, змінювати напрямки переміщень. І тільки при наявності зазначених якостей можна в складних умовах зустрічі, які швидко змінюються, використати слушні моменти, захопити ініціативу та досягти перемоги.

М'яч, посланий суперником, перебуває в польоті частки секунди, і тенісист повинен миттєво визначити швидкість його польоту, точку відскоку, характер обертання й з урахуванням положення суперника швидко розрахувати дії у відповідь, для цього потрібна відмінна реакція та швидке мислення. Рівень розвитку швидкості визначається тим, наскільки швидко спортсмен реагує на дію свого суперника, точно визначає характер польоту м'яча. При проведенні тренувань потрібно приділяти увагу розвитку спеціальної витривалості, відповідно, навантаження, яке постійно змінюється та тісно пов'язане з рухливістю та швидкістю реакції.

В основній частині заняття виконуються головні завдання, які поставлені перед спортсменами – підвищення фізичної та спеціальної підготовленості, техніки та тактики гри, вдосконалення спеціальних якостей: сили, швидкості, витривалості та спритності, виховання вольових і бійцівських якостей; тренувальні навантаження рекомендується планувати в наступному порядку: спочатку виконуються вправи на розвиток швидкості та спритності, потім – на розвиток сили, а наприкінці заняття – на витривалість. Тренування ж біля столів плануються, виходячи з етапу підготовки, рівня підготовленості спортсменів, завдань підготовки, а також їх індивідуальних особливостей і стилю гри тенісиста.

Заклучна частина є обов'язковою в будь-яких навчально-тренувальних заняттях. У цій частині заняття відбувається поступове

зниження навантаження, приведення організму в стан, близький до норми. Різкий перехід від тренувальної роботи до спокою включає дію м'язового насосу й перевантажує серцевий м'яз, а це може шкідливо позначитися на діяльності серцево-судинної системи. Тому варто застосовувати легко дозовані прості вправи, такі як повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення. При правильному розподілі та дозуванні тренувальних навантажень і підборі вправ з оптимальним режимом їх застосування можна ефективно провести навчально-тренувальне заняття, домогтися максимального ефекту в досягненні поставлених завдань.

## **2. Правила гри**

**Стіл.** Поверхня столу, яка називається «ігровою поверхнею», довжиною 2,74 метра та шириною 1,525 метра, повинна бути прямокутною і знаходитися в горизонтальній площині на висоті 0,76 метра від підлоги. До ігрової поверхні не відносяться вертикальні сторони кришки стола. Ігрова поверхня може бути виготовлена з будь-якого матеріалу та повинна забезпечити однаковий відскік біля 23 см під час падіння на неї стандартного м'яча з висоти 30 см. Ігрова поверхня повинна бути матовою, однакового темного кольору з білою лінією шириною 2 см уздовж кожного ребра. Лінії вздовж ребер довжиною 2,74 м називають «боковими лініями». Лінії вздовж ребер довжиною 1,525 м називають «кінцевими лініями». Ігрова поверхня має бути розділена на дві рівні «половини» вертикальною сіткою, що розташована паралельно «кінцевим лініям», і повинна бути суцільною на всій площині кожної «половини». Для парних змагань кожна «половина» повинна бути розділена на два рівні «напівмайданчики» білою «центральною лінією» шириною 3 мм, яка проходить паралельно «боковим лініям»; «центральна лінія» вважається частиною кожного правого «напівмайданчика».

### **Комплект сітки.**

Комплект сітки складається з самої сітки, підвісного шнура та опорних стійок. Ті частини опорних стійок, які знаходяться на ігровій поверхні стола, є частиною комплекту сітки, а не столу.

Сітку підвішують на шнур, що прив'язаний кожним кінцем до вертикальної частини стійок на висоті 15,25 см; довжина частин стійок, які виступають, повинна бути 15,25 см у бік від бокових ліній. Верх сітки по всій її довжині повинен знаходитись на висоті 15,25 см над ігровою поверхнею. Низ сітки по всій її довжині повинен прилягати настільки, наскільки це можливо ближче до ігрової поверхні стола, а кінці сітки – до опорних стійок.

Сітка повинна бути з квадратними клітинами (довжина сторони квадрата 1,3–1,5 см); її верхній край по всій довжині має бути білого кольору шириною 1,5 см. М'яч повинен бути сферичним, діаметром 40 міліметрів. Вага м'яча – 2,7 грама. М'яч виготовляється з целулоїду чи подібної до нього пластмаси білого або оранжевого кольору, матовий. Ракетка може бути будь-якого розміру, форми і ваги; її лопать повинна бути плоскою та жорсткою. Як мінімум 85 % лопаті за товщиною повинні бути з натурального дерева; клейовий шар всередині лопаті може бути армований волокнистим матеріалом, наприклад, вуглецевою фіброю, склотканиною чи пресованим папером; товщина цього шару не повинна бути більшою за 7,5 % загальної товщини лопаті та не перевищувати 0,35 мм.

Сторона лопаті, яка використовується для удару по м'ячу, повинна бути покрита звичайною одношаровою пухирчатою гумою з пухирцями назовні, загальною товщиною разом з клейовим шаром до 2 мм або двошаровою гумою типу «сендвіч», з пухирцями всередину чи назовні, загальною товщиною разом з клеєм до 4 мм включно. Звичайна пухирчата гума – це одношарова суцільна гума, натуральна чи синтетична, з пухирцями, рівномірно розподіленими по поверхні щільністю не менше 10 і не більше 30 штук на 1 см<sup>2</sup>.

Гума типу «сендвіч» – це один шар пористої гуми, покритий зовні одним шаром звичайної пухирчатої гуми товщиною до 2 мм. Частина лопаті, найближчої до руків'я і охопленої пальцями, може залишатися непокритою чи покритою будь-яким матеріалом; її потрібно вважати частиною руків'я. Будь-який шар всередині лопаті та шар покриваючої речовини чи клею мають бути суцільними та мати однакову товщину.

Колір поверхні покриваючого матеріалу чи, у випадку його відсутності, самої лопаті ракетки повинен бути матовим яскравочервоним з однієї сторони і чорним з іншої.

Допускаються невеликі відхилення від вимог суцільності поверхні чи однорідності кольору в результаті випадкового ушкодження, зносу чи потемніння за умови, що вони суттєво не змінюють характеристик поверхні.

**Визначення.** «Розіграш» – період часу, протягом якого м'яч знаходиться в грі. «Перегравання» – повторення розіграшу, результат якого не зарахований. «Очко» – зарахований результат закінченого розіграшу.

«Рука з ракеткою» – рука, яка тримає ракетку. «Вільна рука» – рука, в якій гравець не тримає ракетку. Гравець «б'є» по м'ячу, якщо він торкається м'яча ракеткою, яка знаходиться в руці, чи рукою, в якій він тримає ракетку, нижче зап'ястка. Гравець «заважає» м'ячу, якщо він або що-небудь з того, що він носить, торкається м'яча, коли м'яч знаходиться над ігровою поверхнею чи

летить до неї та не перетинає кінцеву лінію, не торкнувшись його половини столу після останнього удару суперника. «Подаючий» – гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в розіграші. «Приймаючий» – гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в розіграші. «Ведучий суддя» – особа, призначена контролювати зустріч. «Суддя-асистент» – особа, призначена допомагати ведучому судді під час прийняття визначених рішень.

Поняття «гравець носить» включає одяг гравця та прикраси, що він носив на початку розіграшу очка. М'яч вважається тим, що пройшов «над чи навколо сітки», якщо він пролетів над, нижче або зовні виступаючої частини комплекту сітки поза столом, або якщо при поверненні по м'ячу ударили після того, як він відскочив назад над сіткою та знаходився на стороні суперника. «Кінцеву лінію» належить розглядати як таку, що продовжується невизначено довго в обох напрямках.

**Правильна подача.** На початку подачі м'яч повинен вільно лежати на відкритій долоні нерухомої вільної руки. Подаючий повинен підкинути м'яч приблизно вертикально вгору, не даючи йому обертатися, щоб м'яч піднявся не менше, ніж на 16 см, після того, як відірветься від долоні вільної руки, а потім опуститься, не торкнувшись чого-небудь до удару по ньому. Коли м'яч падає, гравець, який подає, повинен ударити його так, щоб м'яч торкнувся спочатку його половини стола, а потім, пролетівши над чи навколо комплекту сітки, торкнувся половини стола гравця, який приймає; в парних зустрічах м'яч повинен послідовно торкнутись правої половини стола того, хто подає і того, хто приймає; як тільки м'яч підкидається, вільна рука гравця, який подає, повинна бути прибрана з простору між тілом гравця, який подає, та сіткою.

Спочатку подачі та до удару по ньому м'яч повинен знаходитись над рівнем ігрової поверхні та за кінцевою лінією стола гравця, який подає; жодна частина тіла чи одягу того, хто подає, чи його партнера по парі не повинні закривати м'яч від того, хто приймає.

Гравець зобов'язаний подавати м'яч так, щоб ведучий суддя чи асистент судді могли бачити, що він подає відповідно до правил правильної подачі. У випадку, якщо суддя вагається у правильності подачі, він може в першому випадку зустрічі об'явити перегравання та попередити гравця, який подає. Будь-яка наступна подача цього гравця чи його партнера по парі, що викликає сумнів у своїй правоті, приводить до присудження очка гравцю, який приймає. За наявного порушення вимог правильної подачі попередження не виноситься, гравцю, який приймає, присуджується очко. Як виняток ведучий суддя може послабити вимоги до подачі, якщо він відмітить, що їх виконанню перешкоджає фізична вада гравця, який подає.

**Правильне повернення.** По поданому чи поверненому м'ячу треба вдарити так, щоб він пролетів над, нижче чи навколо комплекту сітки та торкнувся половини стола суперника одразу чи після торкання сітки.

**Порядок гри.** Під час зустрічей один на один гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, гравець, який приймає, – правильне повернення, після чого той, який подає, і той, який приймає, по черзі виконують правильне повернення.

Під час парних зустрічей гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, гравець, який приймає, – правильне повернення, після чого партнер гравця, який подає, повинен зробити правильне повернення, потім правильне повернення потрібно виконати партнеру гравця, який приймає; надалі кожний гравець по черзі повинен виконати правильне повернення.

**У грі.** М'яч вважається у грі з моменту навмисного підкидання його з долоні вільної руки під час подачі до тих пір, поки він після удару об ігрову поверхню стола не торкнеться чого-небудь, окрім комплекту сітки, ракетки, яка знаходиться в руці, чи руки з ракеткою нижче зап'ястка, чи до того, як розіграш закінчиться переграванням або очком.

**Перегравання.** Розіграш переграється, якщо: - під час подачі м'яч, пролітаючи над або навколо комплекту сітки, торкнеться її (за умови, що в усіх інших відношеннях подача виконана правильно), а потім той, хто приймає, чи його партнер завадить м'ячу; - подача виконана, коли, на думку суддів, гравець, який приймає, чи пара не готові до прийому м'яча за умови, що гравець, який приймає, чи його партнер не намагалися відбити м'яча; - на думку ведучого судді, помилка під час виконання правильної подачі, правильного повернення чи якої-небудь іншої вимоги правил гри відбулася всупереч волі гравця; - гра перервана ведучим суддею чи суддею-асистентом.

**Гра може бути перервана:** - щоб ввести правила прискорення гри; - якщо умови гри змінилися настільки, що, на думку ведучого судді чи судді-асистента, це могло вплинути на результат розіграшу; - для попередження гравця під час сумніву в правильності його подачі; - щоб попередити чи покарати гравця; - для виправлення помилки в чергуванні подачі, прийому чи зміни сторін.

**Очко.** Гравець виграє очко, якщо: - його супернику не вдалося правильно виконати подачу; - його супернику не вдалося правильно виконати повернення; - м'яч після удару його суперника перелетить за кінцеву лінію, не торкнувшись ігрової поверхні; - його суперник завадив м'ячу; - його суперник б'є по м'ячу двічі підряд; - м'яч торкнувся половини



стола його суперника двічі підряд; - його суперник б'є по м'ячу стороною ракетки, поверхня якої не відповідає вимогам ; - його суперник чим-небудь зрушить ігрову поверхню, поки м'яч у грі; - його суперник вільною рукою торкнеться ігрової поверхні, поки м'яч у грі; - його суперник чи те, що він носить, торкнеться чим-небудь комплекту сітки, поки м'яч у грі; - в парній зустрічі хто-небудь із суперників б'є по м'ячу не по черзі, яка встановлена першим, хто подає, і першим, хто приймає; - під час дії правила прискорення гри його суперник (пара) подає, а він (його пара) виконає 13 правильних повернень; - його суперник під час зустрічі замінить ракетку без повідомлення.

**Партія.** Партію виграє гравець (пара), який першим набере 11 очок, якщо тільки обидва гравці (пари) не набрали по 10 очок; у цьому випадку партію виграє гравець (пара), який першим набере на 2 очки більше за суперника (пари).

**Зустріч.** Зустріч потрібно проводити на більшість з трьох, п'яти чи семи партій (з трьох партій виграє той, хто виграє дві; з п'яти – три; з семи – чотири партії). Гра повинна бути безперервною протягом всієї зустрічі, але будь-який гравець має право на перерву до 1 хвилини між партіями зустрічі.

**Вибір подачі, прийому, сторін.** Право зробити вибір першому визначається жеребкуванням. Гравець (пара), який виборов це право, може: вибрати подачу чи прийом першим, тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати сторону; тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати подачу чи прийом першим. У парних зустрічах у кожній партії пара, яка має право подавати першою, повинна вирішити, кому з гравців пари подавати першому: в першій партії зустрічі після цього пара суперників повинна вирішити, кому з гравців пари приймати першим; у наступних партіях цієї зустрічі перший, який приймає, буде визначений вибором того, який подає.

**Порядок подачі, прийому та зміни сторін.** Після 2-ох зарахованих очок гравець (пара), який приймає, повинен стати тим, який подає, і т. д. до кінця партії чи до тих пір, поки кожний гравець (пара) не набере по 10 очок або поки не буде введено правило прискорення гри. У парних зустрічах: - першим, який подає, повинен бути один з гравців пари, який має право подавати першим, а першим, який приймає, – будь-хто з гравців пари суперників; - другим, який подає, повинен бути гравець, який був першим, який приймає, а другим, який приймає, – партнер першого, який подає, а потім гравці повинні подавати в тій же послідовності до кінця партії. Якщо обидва гравці (пари) набрали по 10 очок або, якщо введено правило прискорення гри, черговість подачі та прийому повинна залишитись тією ж,

але кожний гравець до кінця партії повинен подавати до розіграшу тільки одного очка, по черзі.

Гравець (пара), який першим подавав у партії, повинен першим приймати в партії, наступній безпосередньо за цією. В парній зустрічі кожної партії після першої, коли перший, який подає, вже визначений, першим, який приймає, повинен стати гравець, який подавав на нього в попередній партії.

В останній можливій партії парної зустрічі, якщо одна з пар набере 5 очок, пара, яка приймає, повинна змінити порядок прийому (розміщення). Гравець (пара), який почав партію по один бік столу, наступну партію зустрічі повинен почати по другий бік. В останній можливій партії зустрічі, якщо один з гравців (пар) набере 5 очок, гравці (пари) повинні помінятися сторонами.

**Порушення порядку подачі, прийому та зміни сторін.** Якщо гравці не обмінялися сторонами, коли їм належало це зробити, гра повинна бути перервана суддею, як тільки помилку виявлено, а потім продовжена при розміщенні гравців, яке повинно було б бути відповідно до послідовності, визначеної до початку зустрічі. Якщо гравець подає чи приймає не по черзі, гра повинна бути зупинена, якщо виявлено помилку, а потім поновлена з подачі та прийому тих гравців, яким належало подавати та приймати відповідно до визначеної на початок зустрічі черговості з рахунку, визначеного до виявлення помилки.

У парних зустрічах партія повинна бути продовжена за черговістю подач, визначеною парою, яка отримала право першою подавати в партії, в якій була виявлена помилка. За будь-яких обставин очки, що набрані до виявлення помилки, повинні бути зараховані.

**Правило прискорення гри.** Правило прискорення гри вводиться, коли партія не закінчується протягом 10 хвилин чистого ігрового часу чи в будь-який час за проханням обох гравців (пар), якщо обидва гравці (пари) не набрали як мінімум по 9 очок; перерви, які пов'язані з вильотом м'яча за межі ігрового майданчика, з необхідністю витертися рушником, зі зміною сторін у завершальній партії, із заміною обладнання, в рахунок чистого ігрового часу не входять.

Якщо м'яч знаходиться в грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру потрібно зупинити та продовжити подачею гравця, який подавав у перерваному розіграші. Якщо м'яч не був у грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру продовжують подачею гравця, який приймав м'яч в попередньому розіграші. Згодом кожен гравець (пара) повинен подавати почергово для розіграшу тільки одного очка; якщо розіграш не закінчиться до того, як гравець (пара), який приймає, виконає 13 правильних повернень, гравець,

який подає, програє очко. На цю зустріч призначають суддю-обліковця, який повинен у кожному розіграві негайно об'явити номер удару, виконаного гравцем (парою), який приймає, як тільки м'яча було відбито, так, щоб об'явлений номер удару було чітко чути. Після тринадцятого правильного повернення ведучий суддя повинен об'явити «Стоп». Одного разу введено правило прискорення гри діє до закінчення зустрічі.

### **3. Загальні вимоги та вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях і змаганнях з настільного тенісу.**

Цей вид спорту – з ситуаційними ациклічними рухами.

У будь-якій діяльності людини існують типові травми. У спорті, як у певному виді діяльності, пов'язаному з фізичними навантаженнями, також існують типові травми. Більшість травм відбуваються не випадково, а через порушення основних вимог до техніки безпеки.

Гра в настільний теніс вимагає постійного руху, швидких змін початкових положень, напряму й темпу, що веде до перенапруження тканин, зв'язок, дрібних травм, наслідком яких є хронічні дегенеративно-запальні захворювання посттравматичного характеру й типова напруга в області плечового й ліктьового суглоба. Підготовка до тренувальних занять, участь у тривалих іграх, а також часте й швидке переміщення по площі вимагають від студентів досить високого рівня витривалості й психологічної стійкості. Спортивні травми в настільному тенісі можливі з різних причин.

Настільний теніс не відноситься до особливо травмонебезпечних видів спорту, але в той же час ставить певні вимоги до місць і умов проведення учбово-тренувальних занять і змагань. Мають місце перенапруження тканин і повторні дрібні травми, наслідком яких є хронічні дегенеративно-запальні захворювання посттравматичного характеру й типові поразки в області надпліччя й ліктьового суглоба.

У настільному тенісі, як виді спорту, існують свої професійні травми. До них можна віднести наступні: забиття пальців ігрової руки об стіл, синці від ударів м'ячів, вивихи, розтягування, надриви сухожилів і зв'язок в ігровій руці в кистьовому, ліктьовому й плечовому суглобах, розриви сухожилів і м'язів, меніска колінного суглоба (як правило, опорної ноги), переломи.

### ***Загальні вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях з настільного тенісу***

Передусім, це забезпечення санітарно-гігієнічних вимог до місць проведення занять настільним тенісом.

Викладачі перед початком учбових занять, змагань зобов'язані перевірити стан готовності спортзалу й видалити усі сторонні предмети, які можуть стати причиною травм; гострі предмети, що виступають, необхідно захистити гімнастичними матами.

У тренера-викладача має бути аптечка, укомплектована необхідними медикаментами й перев'язувальними засобами для надання першої допомоги потерпілим.

1. Зал для занять має бути світлим, оскільки студенти випробовують великі навантаження на зоровий аналізатор.

2. Столи мають бути розташовані так, щоб освітлення не засліплювало гравців, а джерело штучного світла повинне знаходитися на висоті не менше 5 м від рівня підлоги, рівномірно й досить яскраво освітлювати ігровий майданчик.

3. Пол у залі має бути дерев'яним, не занадто слизьким і не занадто жорстким при гальмуванні (наприклад, гумовий, тартановий та ін.), також він не має бути занадто світлим, щоб м'яч на його фоні був добре видний.

4. Ігровий майданчик має бути відокремлений від інших ігрових майданчиків і від глядачів обгороджуваннями (бар'єрами) темного кольору заввишки 75 см. Рекомендована довжина бар'єру – 1,4 м.

5. Заняття повинні проходити на сухому майданчику або сухій підлозі.

***Вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях і змаганнях з настільного тенісу.***

Більшість травм відбуваються не випадково, а через порушення санітарно-гігієнічних вимог і основних правил техніки безпеки.

Причини виникнення травм:

- при падінні на твердому покритті;
- при знаходженні в зоні удару;
- за наявності сторонніх предметів поблизу столу;
- при несправних ракетках;
- при грі на слабо укріпленому столі.
- 

#### **4. Правила надання першої (долікарської) допомоги**

##### **Удари, розтягнення**

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнуться зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця в місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15-20 хв.)

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями.

За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не можна дозволяти учневі з такою травмою самотійно йти в лікарню.

### **Переломи, вивихи**

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток.

Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини – твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця пошкодження. У разі перелому кісток гомілки укладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахвової западини пошкодженого боку до стопи, а другу – уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3-4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі руку притискають до тулуба, закріплюють пов'язкою.

### **Питання для самоконтролю**

1. Основні вимоги до планування й проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу.
2. Охарактеризуйте основні напрямки спеціальної розминки.
3. Розкрийте зміст та основні завдання основної частини заняття з настільного тенісу.
4. Назвіть мінімальний комплект інвентарю для гри в настільний теніс ?
5. Назвіть основні вимоги для стола та сітки для настільного тенісу ?
6. Дайте характеристику основних вимог для ракетки та м'яча.
7. Перерахуйте основні вимоги до подач в настільному тенісі.
8. Назвіть основні критерії присудження очка в настільному тенісі.
9. Опишіть порядок подачі, прийому та зміни сторін.
10. Загальні вимоги та вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях і змаганнях з настільного тенісу.
11. Правила надання першої (долікарської) допомоги.

## Рекомендована література

### Основна

1. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.
2. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71). – С. 94-98.
3. Маленюк Т. В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.
4. Настільний теніс: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. – К., 2000. – 86 с.
5. Самохвалова І.Ю., Мелюшкина В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкина, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.

### Додаткова література

6. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів- маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / – Львів: ЛДІФК, 2007 – Вип. 11. – Т1. – С. 36 - 37.
7. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. 2011. №5 С. 17-19.
8. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.

## **Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.**

**Практичне заняття № 1.** Вивчення стійок та переміщення у настільному тенісі, розвиток СФП швидкості, спритності, координації.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.

### **Задачі та зміст роботи:**

1. Методика вивчення стійок та переміщення у настільному тенісі.
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.

Література: [1; 3; 12-14].

**Практичне заняття № 2.** Вдосконалення переміщення, розвиток СФП швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, вдосконалити техніку пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.

### **Задачі та зміст роботи:**

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості та витривалості.

Література: [14-16].

**Практичне заняття № 3.** Методика навчання технікою виконання удару справа. Вдосконалення переміщення гравця по майданчику.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання удару справа. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

### **Задачі та зміст роботи:**

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка.
3. Методика навчання виконання удару справа.

Література: [14-18].

**Практичне заняття № 4..** Вдосконалення виконання удару справа. Навчання гри на ближній і середній дистанції від столу при грі в ближній зоні.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при вдосконаленні виконання удару справа. Поєднання гри на ближній і середній дистанції від столу при грі в ближній зоні. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Методика навчання гри на ближній і середній дистанції від столу при грі в ближній зоні.
  2. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
  3. Вдосконалення виконання удару справа.
- Література: [2; 4; 7; 9].

**Практичне заняття № 5.** Методика навчання технікою виконання бекхенда.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання бекхенда. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Методика навчання технікою виконання бекхенда.
  2. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
  3. Розвиток спритності, координації.
- Література: [2; 4; 7; 9; 11].

**Практичне заняття № 6.** Вдосконалення техніки виконання бекхенда. Естафети.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при вдосконаленні при техніки виконання бекхенда. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення техніки виконання бекхенда.



3. Розвиток спритності, координації.

Література: [2; 4; 7; 9; 11; 19-20].

**Практичне заняття № 7.** Методика навчання техніки виконання ударів справа і зліва.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання техніки виконання ударів справа і зліва.
3. Розвиток витривалості, швидкісно-силової підготовки.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 8.** Сприяння розвитку спеціальної швидкості. Вдосконалення техніки виконання ударів справа і зліва.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення техніки виконання ударів справа і зліва.
3. Розвиток спеціальної швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 9.** Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Методика навчання додатковою технікою виконання ударів. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки прямого нападаючого удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання додатковою технікою виконання ударів.
3. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань

4. Розвиток спеціальної витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

**Практичне заняття № 10.** Методика навчання техніки захисту. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань. Сприяти розвитку стрибучості.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання техніки захисту.
3. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань.
4. Розвиток стрибучості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 11.** Методика навчання комбінаційної техніки. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри. Сприяння розвитку спеціальної сили. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання комбінаційної техніки.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
4. Розвиток спеціальної сили.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 12.** Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку стрибковій витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів.

Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
3. Розвиток стрибкової витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 13.** Методика навчання елементам комбінаційної техніки: топ - спін і накат; контрудар зліва після топ-спіну справа, що атакує бекхенд; серія завершальних ударів після топ-спіна. Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: топ - спін і накат; контрудар зліва після топ-спіну справа, що атакує бекхенд; серія завершальних ударів після топ-спіна..
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
4. Розвиток витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 14.** Методика навчання елементам комбінаційної техніки: атакуючий удар після подачі; накат зліва у поєднанні з атакуючим ударом справа з лівого кута. Сприяти розвитку швидкості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка.

2. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: атакуючий удар після подачі; накат зліва у поєднанні з атакуючим ударом справа з лівого кута.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.

4. Розвиток швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 15.** Методика елементамкомбінаційної техніки: атакуючий удар після прийому подачі, накатом зліва, накат, бекхенд у поєднанні з накатом, атакуючим ударом або завершуючи ударом справа. Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку координації. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.

2. Методика елементам комбінаційної техніки: атакуючий удар після прийому подачі, накатом зліва, накат, бекхенд у поєднанні з накатом, атакуючим ударом або завершуючи ударом справа.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.

4. Розвиток координації.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 16-17.** Методика навчання елементам комплексної техніки: кручений удар по висхідному м'ячу; накат і топ-спін по висхідному м'ячу. Методика суддівства. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри. Сприяти розвитку швидкісній витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка.

2. Методика навчання елементам комплексної техніки: кручений удар по висхідному м'ячу; накат і топ-спін по висхідному м'ячу.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в нападі та захисті.

4. Розвиток швидкісній витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 18-19.** Методика навчання елементам комбінаційної техніки: удар справа по накату після удару справа з лівого кута, проти накату зліва використовується накат зліва; накат - атакуючий удар, накат -

завершальний удар. Вивчення правил з настільного тенісу. Навчально-тренувальна гра. Практика суддівства.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з м'ячем, спеціально-фізична підготовка.

2. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: удар справа по накату після удару справа з лівого кута, проти накату зліва використовується накат зліва; накат - атакуючий удар, накат - завершальний удар.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.

4. Практика суддівства.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 20-21.** Вдосконалення удару справа: укорочений атакуючий удар; швидке перекидання м'яча. Рухливі ігри та естафети.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.

2. Вдосконалення удару справа: укорочений атакуючий удар; швидке перекидання м'яча.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 22-23.** Вдосконалення уміння виконувати удари підрізуванням від тулуба. Навчання технікою і тактикою захоплення ініціативи і переходу від пасивної гри до активної. Навчально- тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка.
  2. Методика навчання технікою і тактикою захоплення ініціативи і переходу від пасивної гри до активної.
  3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 24-25.** Використовувати різні за особливостями удари, змінювати обертання м'яча і швидкість, завойовувати ініціативу або дістати можливість для проведення контратаки. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
  2. Методика навчання зміни обертання м'яча, завоювання ініціативи та проведення контратаки.
  3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки і тактики гри.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 26-27.** Вдосконалення здібностей студентів, що грає підрізуваннями, контратакувати підрізуваннями.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Вдосконалення здібностей спортсмена, що грає підрізуваннями, контратакувати підрізуваннями.

2. Відпрацьовувати уміння виконувати контратакуючи удари не тільки з близької дистанції, але і з середньої і дальньої.

3. Навчальна гра з додатковим завданням.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 27-28.** Споруди, обладнання, правила гри. Ведення протоколу.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, ознайомлення з обладнанням, правилами у настільному. Методика ведення протоколу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи, спеціально-фізична підготовка.
2. Ознайомлення з обладнанням, правилами у настільному тенісі.
3. Методика ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 29-30.** Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, організація та проведення практичних занять з настільного тенісу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення змагань з настільного тенісу.
2. Написання положення про змагання.
3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

### **Рекомендована література до практичних занять.**

#### **Основна**

1. Афанасьєв В. В. Методичні вказівки про проведення навчальних занять з настільного тенісу в ВНЗ / В. В. Афанасьєв. – 2012. – 33 с.

2. Ахметов, Р. Ф., Грибан, Г. П. Навчальна програма з курсу “Основи наукових досліджень” для факультетів фізичного виховання. [Навчальний матеріал] – Житомир, Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2004. – 23 с.

3. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.

4. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71). – С. 94-98.

5. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420с.

6. Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Маленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.

7. Настільний теніс : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. – К., 2000. – 86 с.

8. Самохвалова І.Ю., Мелюшкіна В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.

9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан. 2001. – 272 с.

#### Допоміжна

10. Бех І. Д. Концепція виховання особистості. / І. Д. Бех / Рідна школа. – 1991. – № 5. – с. 40–47.

11. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.

12. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

13. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / – Львів: ЛДІФК, 2007 – Вип. 11. – Т1. – С. 36 - 37.



14. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. – 2011. – №5 – С. 17-19.

### Електронні ресурси

15. Наш теніс (Коротка історія настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/korotka-istoriya-nastilnogo-tenisu-ukrayini/>

16. Наш теніс (Правила гри затверджені Федерацією настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/>

17. Основні поняття та термінологія настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/miscdocuments/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf>

18. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttf.com.ua/>

19. UTTF - Федерація настільного тенісу України (Facebook) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://itit.facebook.com/UTTFofficial>

20. Міжнародна федерація ittf [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ittf.com/>



## 6. Контрольні заходи

Контроль знань здобувачів здійснюється за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою.

Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «ТМВНТ» формується з двох складових.

*Перша складова.* Оцінюється поточна успішність (табл.6.1). Складається з виконання:

- тестової контрольної роботи, яка складається з 15 тестових питань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 4 бали, мінімальна позитивна кількість балів за виконання тестової контрольної роботи становить 30 балів, максимальна – 60. Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Таблиця 6.1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Тестова контрольна робота	ІНДЗ (реферат)	Всього
60	40	100

- виконання ІНДЗ (табл.6.2). Захист індивідуального науково- дослідного завдання) проводиться протягом семестру. Текст ІНДЗ можна використати для написання курсової роботи. Орієнтовні теми рефератів наведені у самостійній роботі.

Таблиця 6.2

Критерії оцінки ІНДЗ ( реферату) з дисципліни  
«Теорія і методика викладання настільного тенісу»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	6	3	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	6	3	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	6	3	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	5	2	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	6	1 – 2	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2024	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	6	1 – 5	без оцінки

9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	3	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
Сума балів:		40	20	без оцінки

Другою складовою є виконання залікової контрольної роботи.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота складається з 25 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 4 бали, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить в сумі *min* 55 балів. Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом «Практикум з волейболу» (Таблиця 6.3).

Таблиця 6.3

Система оцінки знань з курсу «ТМВНТ»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю. Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

*Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах виконують тестову контрольну роботу, індивідуальне навчальне завдання та тестову залікову роботу.*

## 6.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Контроль знань студентів здійснюється в системі MOODLE DDMA за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою. Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» формується з двох складових.

*Перша складова.* Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування проводиться протягом семестру. Варіант тестової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 тестових запитань, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Умови налаштування тестової контрольної роботи: – кількість можливих спроб – 2; – обмеження часу – 60 хвилин; метод оцінювання – краща оцінка. Максимальна кількість балів за тестову роботу – 60 балів,

Індивідуальне навчально-дослідне завдання ІНДЗ (реферат) – 40 балів. (табл.6.1).

Здобувач, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

*Друга складова* – складання тестової залікової роботи. Варіант залікової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 запитань по 5 балів, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Залікова контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 55 балів зі 100 максимально можливих в межах наданого системою варіанту).

Умови налаштування залікової контрольної роботи. Кількість дозволених спроб – 3 із зарахуванням результату «першої спроби» при цьому, якщо студент впевнений, що він вдало склав залік з першого разу, то йому не потрібно здійснювати інші спроби. Обмеження часу протягом здійснюваної спроби – 2 астрономічні години (120 хв.). Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Підсумковий контроль з дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» здійснюється за шкалою ECTS (табл. 6.3).

## **Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.**

Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань для підвищення якості професійної підготовки кадрів.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» на самостійну роботу студентів відведено 96 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і поза аудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

Загальні вимоги до підготовки реферату. Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 10 балів:

### **Тематика рефератів**

1. Використання інвентарю та обладнання в настільному тенісі. Організація та проведення змагань з настільного тенісу.
2. Історія виникнення і етапи розвитку гри в настільний теніс.
3. Історія розвитку настільного тенісу в Україні.
4. Основні правила гри в настільний теніс.
5. Ігровий майданчик та обладнання для гри в настільний теніс.
6. Склад суддівської бригади і обов'язки суддів для проведення змагань з настільного тенісу.
7. Відбір дітей до занять настільного тенісу.
8. Планування навчального матеріалу за варіативним модулем «настільний теніс» у загальноосвітній школі.

9. Вимоги до змісту, методики проведення підготовчої, основної та заключної частини під час занять настільного тенісу.
10. Методика навчання технічним прийомам гри у настільний теніс.
11. Методика навчання тактичним прийомам гри у настільний теніс.
12. Індивідуальні тактичні дії у нападі.
13. Індивідуальні тактичні дії у захисті.
14. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у настільний теніс.
15. Контроль змагальної діяльності у настільний теніс.
16. Засоби та методи тренування у настільний теніс.
17. Місце настільного тенісу в загальноосвітніх навчальних закладах.
18. Робота з юними тенісистами в ДЮСШ.
19. Основи методики розвитку силових якостей в настільному тенісі.
20. Основи методики розвитку швидкості в настільному тенісі.
21. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в настільному тенісі в.
22. Основи методики розвитку гнучкості в настільному тенісі.
23. Основи методики розвитку координаційних здібностей в настільному тенісі.
24. Настільний теніс на Олімпіадах ХХІ ст.
25. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості в настільному тенісі.
26. Тестування технічної підготовленості в настільному тенісі.
27. Профілактика травматизму в настільному тенісі.

*Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу».*

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	6	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	6	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	6	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	6	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	5	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без	без оцінки	без оцінки

		оцінки		
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	5	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	3	3	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	3	2	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекинуті терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	40	20	без оцінки

### ***Зміст самостійної (індивідуальної) роботи.***

**Тема № 1.** Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан настільного тенісу в Україні та світі.

Зміст теми:

- історія розвитку та становлення правил гри;
- історія створення, становлення та розвиток європейського та українського настільного тенісу;
- які є гуртки з настільного тенісу.

**Література:** [5; 7; 10; 21].

**Тема № 2.** Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей.

Зміст теми:

- фізіологічна характеристика організму під час занять настільним тенісом;
- розвиток гнучкості та координації;
- розвиток сили та витривалості;
- розвиток спритності та швидко-силових якостей.

**Література:** [5; 7; 10; 23-27].

**Тема № 3.** Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки.

Зміст теми:

- сенситивні періоди розвитку для спеціальної фізичної підготовки;
- розвиток спеціальної гнучкості, координації, сили;
- підвідні вправи для оволодіння технічними прийомами.

**Література:** [5; 7; 10; 23-27].



**Тема № 4.** Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у настільному тенісі.

Зміст теми:

- техніка пересувань тенісиста;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у нападі;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у захисті;
- форми, методи та засоби формування техніки гри;
- вправи для навчання та вдосконалення техніки гри у нападі та захисті.

**Література:** [5; 7; 10; 23-27].

**Тема № 5.** Характеристика тактичних систем гри в нападі. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в нападі (парні виступи).

**Література:** [5; 7-8; 10; 23-27].

**Тема № 6.** Характеристика тактичних систем гри в захисті. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в захисті;

**Література:** [5; 7-8; 10; 23-27].

**Тема № 7.** Опрацювання теоретичного матеріалу, знати ведення протоколу та вміння застосовувати на практиці.

Зміст теми:

- ведення протоколу матчу;
- судді, обов'язки та функції;
- положення про змагання.

**Література:** [5-7; 10; 23-27; 28].

**Тема № 8.** Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з настільного тенісу.

Зміст теми:

- види змагань;
- положення про змагання;
- системи розіграшу;
- виявлення переможців змагань;
- правила проведення змагань, суддівство.

Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання спортивних ігор настільного тенісу».

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

**ПИТАННЯ ДО ЗАЛКУ.**

1. Передумови та історія виникнення настільного тенісу.
2. Сучасний стан настільного тенісу в світі.
3. Історія розвитку та сучасний стан настільного тенісу в Україні.
4. Створення міжнародної федерації з настільного тенісу.
5. Рухливі ігри в навчанні настільного тенісу.
6. Естафети в навчанні та удосконаленні елементів техніки гри в настільного тенісу.
7. Класифікація техніки гри в настільний теніс. Техніка гри в нападі
8. Класифікація техніки гри в настільний теніс. Техніка гри в захисті.
9. Гігієнічні норми проведення занять та змагань з настільного тенісу.
10. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань з настільного тенісу.
11. Вимоги до спортсмена в процесі навчання та тренування.
12. Майданчик для гри в настільний теніс, обладнання та інвентар для гри в. Офіційні розміри та допустимі відхилення.
13. Види підготовки тенісистів та їх характеристика.
14. Класифікація тактичних дій в нападі.
15. Класифікація тактичних дій в захисті.
16. Особливості набору дітей до занять в секціях з настільного тенісу.
17. Документація по плануванню тренувальних занять. Річний, робочий плани, конспекти занять.
18. Документація тренера-викладача з настільного тенісу.

19. Особливості проведення окремих частин заняття.
20. Тактика як метод ведення гри.
21. Системи змагань. Їх переваги і недоліки
22. Проаналізувати індивідуальні тактичні дії гравця.
23. Розкрити тактичні дії спортсмена з м'ячем та без м'яча у захисті.
24. Виховне та освітнє значення змагань.
25. Значення правил гри. Зміни в правилах як об'єктивна потреба викликана розвитком гри.
26. Послідовність в засвоєнні технічного прийому.
27. Судді. Їх права та обов'язки. Суддівські жести.
28. Звітня документація змагань з настільного тенісу.