

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ

Кафедра фізичного виховання та спорту

А. М. Буц

**МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ
НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ**

Конспект лекції

**з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Харків – 2019

Буц А. М. Методика самостійних занять настільним тенісом: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2019. – 26 с.

Конспект лекції підготовлено відповідно до навчальної програми з фізичного виховання. Він є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції розглядають основні положення технічної і тактичної підготовки тенісистів-початківців.

Рекомендовано для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою правильної організації самостійних занять настільним тенісом.

Бібліогр.: 7 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 01 квітня 2017 р., протокол № 8.

Рецензент

старш. викл. Т. В. Шепеленко

А. М. Буц

МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ
НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Конспект лекції
з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Відповідальний за випуск Буц А. М.

Редактор Буранова Н. В.

Підписано до друку 11.06.18 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 1,0. Тираж 25. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
.....	
1 Історія виникнення настільного тенісу	4
.....	
2 Методика побудови самостійних занять настільним тенісом	5
.....	
2.1 Підготовча частина заняття	6
.....	
2.2 Основна частина заняття тенісиста	7
.....	
2.3 Заключна частина заняття	7
.....	
2.4 Засоби фізичної підготовленості тенісиста	7
.....	
3 Головні напрямки фізичної підготовленості тенісиста.....	8
3.1 Розвиток сили тенісиста	8
.....	
3.2 Розвиток швидкості тенісиста	8
.....	
3.3 Розвиток спритності тенісиста	9
.....	
3.4 Розвиток витривалості тенісиста	9
.....	
3.5 Розвиток гнучкості тенісиста	10
.....	
4 Головні напрямки технічної і тактичної підготовленості тенісиста	10
.....	
4.1 Техніка виконання підрізування	13
.....	
4.2 Техніка виконання накату.....	15
4.3 Техніка виконання прийому топ-спін.....	16

4.4 Техніка пересування біля столу	17
.....	
5 Корисні рекомендації для тенісистів-початківців	18
.....	
Висновок	19
.....	
Список літератури	20
.....	
Додаток А. Комплекс бігових вправ	21
.....	
Додаток Б. Комплекс вправ для розвитку швидкості та спритності.....	22 23
....	24
Додаток В. Комплекс вправ для м'язів рук .	25
.....	
Додаток Г. Комплекс вправ для м'язів ніг .	
.....	
Додаток Д. Комплекс вправ для м'язів тулуба .	
.....	
Додаток Е. Комплекс стрибкових вправ	26
.....	

ВСТУП

Настільний теніс – гра, якою можуть займатися люди всіх вікових категорій.

Заняття настільним тенісом впливають позитивно на організм студента. За енергетичними витратами ця гра прирівнюється до спортивних танців, плавання, волейболу, за тренувальним ефектом – до плавання брасом, за розвитком спритності та швидкості тенісисти перевершують людей того самого віку, які не займаються тенісом.

Настільний теніс удосконалює не тільки швидкість руху, але й швидкість рухової реакції прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також вміння концентрувати і переключати увагу. Вплив занять настільним тенісом на розвиток інших фізичних якостей також різноманітний. За рівнем вибухової сили тенісисти є сильнішими у порівнянні із спортсменами, які займаються іншими видами спорту.

Таким чином, настільний теніс є одним із провідних видів спортивних ігор, ефективним засобом фізичного виховання студентів.

1 ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

На сьогодні невідомо хто, коли і де першими почали грати у настільний теніс. Більшість спеціалістів стверджують, що настільний теніс виник в Англії як різновид «Королівського тенісу». Тривалий час гра використовувалась не як вид спорту, а тільки як засіб для проведення вільного часу та активного відпочинку.

З публікацій давніх років відомо, що у 1874 році англієць Клоптон розробив правила нової, дуже схожої на сучасний теніс, гри, яку назвав сферистикою. Через рік правила гри було удосконалено і гра дістала назву – теніс. Ця назва пов'язана з тим, що у грі брали участь десять (з англійської – «ten») гравців – з кожного боку майданчика по п'ять гравців. Дуже швидко теніс з відкритого повітря перейшов до помешкання у зв'язку з нестійкою англійською погодою. Спочатку грали на підлозі, згодом стали грати на двох столах, які були розташовані на відстані один від одного. Згодом столи з'єднали і натягнули сітку. І 1891 року англієць Ч. Бейкстер отримав патент на гру, яка мала назву «пінг-понг». Ця назва була надана від характерного звуку пробкового м'яча, який ударявся об стіл та ракетку. Зрушено справу у розвитку настільного тенісу у 1894 році, коли англійський інженер Д. Гібс увів целулоїдний м'яч – легкий та пружний, що дало змогу значно зменшити розміри ракетки.

У XIX столітті ця гра поширилася в Росії. Перше офіційне змагання було проведено на початку 1900 року в Англії. Перший міжнародний турнір було проведено у 1901 році в Індії.

У 1921 році ця гра набуває назви «настільний теніс». У 1926 році було створено міжнародну федерацію настільного тенісу (ІТТФ). Переможцями чемпіонату світу в різні роки в індивідуальних змаганнях ставали спортсмени різних країн – Японії, Румунії, Угорщини, Чехії, Югославії, Англії, США.

2 МЕТОДИКА ПОБУДОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Успіх у настільному тенісі, як і в інших видах спорту, залежить від цілої низки умов, зокрема від навчання, виховання, тренування та підготовки до змагань. Ці процеси необхідно будувати не тільки на основі загальних психологічно-педагогічних закономірностей, але й з урахуванням конкретних науково відокремлених методів і прийомів педагогічного впливу, засобів організації діяльності, відповідних конкретному виду діяльності і індивідуальним властивостям тих, хто займається.

Необхідно поглиблено вивчати фактори, які впливають на спортивний результат, визначати значущість кожного з них для тенісиста індивідуально. Настільний теніс відрізняє нерегламентована діяльність ігрового характеру з протиборством один на один, яка потребує від спортсмена творчого підходу і нестандартних ігрових дій.

Настільний теніс характеризує високодинамічна і складнокоординаційна діяльність, яка висуває високі вимоги до швидкості реакції, до високої швидкості перероблення інформації, прийняття рішень, до концентрації і розподілу уваги.

Дуже часто молоді люди на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) захоплюються грою у настільний теніс. Насправді гра доступна всім. Тим, хто хоче удосконалити свою майстерність самостійно, надаємо деякі методичні рекомендації, що дасть можливість правильно побудувати та організувати процес тренування.

Самостійне заняття настільним тенісом має будуватися з урахуванням методичних принципів спортивних тренувань. Усі заняття мають складатися з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Основні вимоги до проведення занять з настільного тенісу полягають у поступовому збільшенні тренувального навантаження у підготовчій частині заняття, виконанні більш важких завдань в основній частині, а в заключній – поступовому зниженні навантаження.

2.1 Підготовча частина заняття

Підготовча частина заняття складається із загальної та спеціальної розминки. Задача загальної розминки – активізувати м'язи опорно-рухового апарату і функцій головних систем організму, які тісно пов'язані з фізичним навантаженням, і особливо серцево-судинної і дихальної систем. Це досягається за допомогою вправ, які легко дозуються і не потребують тривалого часу на підготовку і виконання. Звичайно для цього використовуються повільний біг та гімнастичні вправи для основних груп м'язів (додаток А). Зміст підготовчої частини заняття має бути погодженим з основною діяльністю на занятті.

Спеціальна частина розминки готує організм до конкретних завдань основної частини заняття. Тут виконуються спеціально-підготовчі вправи, які схожі за координацією рухів і фізичним навантаженням з руховими діями в основній частині заняття. Упродовж проведення заняття треба приділяти увагу відпрацюванню спеціальної витривалості, постійно змінюваній напруженості і тісно пов'язаній з рухомістю і швидкістю реакції. Тривалість розминки складає 20–25 хвилин.

2.2 Основна частина заняття тенісиста

В основній частині заняття виконуються головні завдання, які стоять перед тими, хто займається, – покращити фізичну і спеціальну підготовленість техніки і тактики гри, удосконалити спеціальні якості (швидкість, спритність, витривалість), виховання вольових якостей. З метою виховання фізичних якостей навантаження має плануватися у такій послідовності:

спочатку виконувати вправи на розвиток швидкості (додаток Б), потім на розвиток сили (додатки В, Г, Д) і в кінці заняття на витривалість (додаток А, Е). Тренування на столах планується виходячи з рівня підготовленості того, хто займається, та його індивідуальних особливостей. Тривалість цієї частини заняття складає 40–50 хвилин.

2.3 Заключна частина заняття

Заключна частина є обов'язковою для будь-яких навчально-тренувальних занять. У цій частині заняття відбувається поступове зниження навантаження, приведення організму до стану, близького до норми. Різкий перехід від тренувальної роботи до стану спокою перенавантажує серцевий м'яз, і це погано впливає на серцево-судинну систему.

2.4 Засоби фізичної підготовленості тенісиста

Досягнення результатів тими, хто займається настільним тенісом у межах програми ЗВО, неможливе без всебічного фізичного розвитку, який має здійснюватися впродовж річного навчального циклу і спрямований на послідовне пристосування організму до інтенсивних навантажень і удосконалення морально-вольових якостей студента.

Для всебічного фізичного розвитку тих, хто займається настільним тенісом, використовуються загально-розвивальні, спеціальні вправи і додаткові види спорту (легка атлетика, гімнастика та ін.). Усі ці фізичні вправи включаються до заняття, в підготовчу його частину з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних якостей, стану фізичної і спортивно-технічної підготовленості студента на даний час. Тільки багаторазове повторення спеціальних вправ (імітаційні вправи, вправи на велоколіс, вправи з обтяженням тощо) дають гарний результат упродовж занять настільним тенісом.

3 ГОЛОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТЕНІСИСТА

3.1 Розвиток сили тенісиста

Розвиваючи силу м'язів тенісиста, треба враховувати специфіку гри, яка потребує спритності, швидкості, витривалості. Зайве захоплення вправами (особливо на розвиток сили) може позбавити рухи еластичності, притупити гостроту відчуття м'яча. Вправи мають бути різноманітними і такими, що рівномірно розвивають усі групи м'язів, їх треба по чергово виконувати з вправами, які розвивають гнучкість, еластичність і координацію рухів.

3.2 Розвиток швидкості тенісиста

Дуже важливою фізичною якістю у настільному тенісі є швидкість реакції. У грі тенісист має оцінювати обставини, реагувати, робити змах, рухатися, змінювати напрямок переміщення тощо.

М'яч, який подає суперник, перебуває у повітрі 0,3–0,5 секунди. За цей короткий час гравець має визначити швидкість його польоту, місце відскоку, характер крутіння і знайти правильну дію, а це є можливим тільки, якщо мати швидкість реакції.

Гарним доповненням до спеціальних занять служать ігри («крутилка» учотирьох чи втрьох), різні види бігу (30 м човниковий біг, естафета з тенісним м'ячем тощо). Але велике значення для розвитку швидкості має гра в настільний теніс, особливо повторення вправ з максимальною швидкістю. Між вправами тенісисту треба відпочивати, щоб повторювати їх не знижуючи швидкості. Розвиваючи швидкість руху, одночасно треба формувати миттєву реакцію на зорове сприйняття з використанням вправ, у яких сигнали подаються не голосом, а різними рухами.

3.3 Розвиток спритності тенісиста

Спритність – це вміння легко, швидко і ефективно виконувати різноманітні рухи, використовуючи арсенал

технічних прийомів та способів гри. Тенісист має володіти вільно своїм тілом, щоб виконувати серії ударів з різних положень на великій відстані від столу, робити швидкі кидки на скорочені м'ячі, іноді переміщатися на відстань 4–5 м і відбивати його у найбільш віддалені місця від суперника.

Загальну спритність краще розвивати шляхом занять різними видами спорту: гімнастикою, баскетболом, рухливими іграми тощо.

Спеціальну спритність відпрацьовувати краще, якщо тренуватися біля столу з різними партнерами, які володіють нападаючою чи захисною технікою гри. Заняття на розвиток спритності мають бути насичені різноманітними варіантами технічних прийомів. Чим більше виконується випадів і різноманітних пересувань біля столу, тим ефективніше заняття. Для збільшення кількості рухів іноді потрібно виконувати лівий удар з правої і з лівої сторони столу, а також правий з однієї і іншої сторони. Такі переміщення між ударами дають хороший ефект, покращують спеціальну спритність.

3.4 Розвиток витривалості тенісиста

Значення витривалості у настільному тенісі дуже велике. Гравець, який не володіє витривалістю, у другій половині зустрічі може втрачати точність удару, в нього послаблюється увага, порушується нормальне дихання.

У тренуванні розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість – це здатність організму до тривалої працездатності, а спеціальна чи швидкісна витривалість – це здатність організму упродовж якогось часу виконувати навантаження з найбільшою інтенсивністю. За рахунок загальної витривалості відбувається розвиток спеціальної, і без цього не можна підвищити результат. Загальна витривалість найкраще розвивається шляхом тривалої, але помірної роботи, яка надає поступове збільшення навантаження на серце і легені. Дуже корисні у даному випадку вправи із скакалкою, спортивна ходьба, крос, спеціальні вправи, а також тренування біля столу.

Під час проведення досліджень було встановлено, що для тих, хто замається настільним тенісом і має III розряд, показники фізичної підготовленості мають бути у 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;
- згинання та розгинання тулуба – 25–35 разів;
- стрибок у довжину з місця – 225–250 см.

3.5 Розвиток гнучкості тенісиста

Гра у настільний теніс потребує еластичності м'язів усього тіла і особливо тулуба та ігрової руки. Граючи у швидкому темпі, тенісисту часто треба приймати м'яч, не відходячи з місця, роблячи повороти та нахили тулуба. Гнучкість розвивається за допомогою вправ на розтягування, махових рухів, спеціальних гімнастичних вправ для плеча, кисті та пальців. Виконувати їх треба обережно, тому що зайве навантаження призводить до розтягнення м'язів чи зв'язок. Гнучкість розвивається дуже повільно і поступово. Збереження цієї якості на належному рівні потребує регулярного тренування.

4 ГОЛОВНІ НАПРЯМКИ ТЕХНІЧНОЇ І ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТЕНІСИСТА

У вас виникає запитання: «Як тримати ракетку чи якими є хватки ракетки?»

Існує два різновиди хватки: так звана європейська, коли ракетка розташована горизонтально, і азіатська, коли вона розташована вертикально, ще її називають пером, тому що ракетка утримується пальцями так само, як і ручка з пером при написанні. При європейській хватці ручку ракетки охоплюють трьома пальцями, вказівний палець розташований уздовж краю ракетки, а великий палець розташований на другій відкритій стороні і трохи торкається із середнім пальцем. Ця хватка більше підходить для виконання різноманітних нападаючих і захисних ударів як зліва, так і справа.

Що таке відчуття м'яча? Це вміння швидко та безпомилково вибрати кут нахилу ракетки. Для цього більшість спортсменів висувають вказівний палець за край ракетки так, щоб його «подушечка» упиралася в її ребро. Найніжніше і найчутливіше місце відчуває ракетку, щонайменшим натисненням управляє ракеткою.

Під час виконання хватки «пером» гравець рухається ближче до лівого кута столу, таким чином, контролює більшу частину столу, грою праворуч. При цій хватці зручніше бити м'ячі, які летять ближче від себе. При цьому зліва виконується поштовх, підрізування і підставка, а справа підрізування, підставка, удар і крутіння м'яча «топ-спін». Гра «пером» потребує більшої рухливості біля столу.

Щоб скоріше опанувати ракетку, треба виконувати різноманітні вправи самостійно, додатково і де завгодно: у спортивному залі, вдома чи на вулиці.

Набивання м'яча – підкинути м'яч на ракетку і продовжувати підбивання знизу горизонтально розташованою ракеткою приблизно на рівні поясу. Спочатку однією стороною, потім другою, а згодом по чергово лівою і правою стороною.

Гра біля стіни. На відстані 3–4 м від стіни у напівоберті справа злегка підкинути рукою м'яч без ракетки, вдарити ракеткою таким чином, щоб м'яч вдарився об стіну і відлетів до того, хто виконує цю вправу. Повторні удари ракеткою виконувати як вправу на кількість разів. Наступна вправа, яка більш складна, – підкинутий м'яч необхідно ударити так, щоб він спочатку ударився об підлогу, потім об стіну, а потім повернувся для повторного удару ракеткою. Тепер, коли ми маємо уявлення про хватку ракетки і трохи опанували відчуття м'яча, треба починати працювати над технікою гри на столі.

Гра у настільний теніс починається з *подачі*, яка як елемент гри має дуже велике значення. З розрахунком виконана подача дає змогу з першого удару захопити ініціативу і скути дії суперника, вона може бути таким атакуючим прийомом, який дає можливість з самого початку виграти очко.

Характерною рисою виконання всіх подач є постійність початкових зусиль. Гравець, який виконує подачу, має можливість прийняти біля столу будь-яке положення, прийняти будь-яку

стійку. Ці умови зумовлюють широкий вибір варіантів подачі. Вони визначаються стійкою гравця, особливістю рухів руки з ракеткою, положенням ракетки в момент удару по м'ячу. Характер руху м'яча з ракеткою відіграє головну роль при виконанні удару.

Види подач. Одним із видів подач є подача, яка має назву «*маятник*». Рука описує напівколо, йде спочатку донизу у сторону, а потім вгору у сторону. Під час такої подачі багато залежить від того, коли зустрічаються ракетка і м'яч – на початку, у середині чи наприкінці руху. М'яч набуває нижнього, бокового або верхнього обертання. Але супернику його визначити звичайно дуже важко, тому що удар виконується з великою швидкістю.

Інша подача – «*човник*». Для неї характерний зворотно-поступальний рух. Десь у середині руху м'яча діється миттєва зупинка ракетки, після чого починається її стрімке переміщення у протилежну сторону. Удар по м'ячу наносять або до зупинки, або відразу після неї. Залежно від цього може бути надано одне з протилежних за спрямуванням обертів.

Ще одна подача – «*віяло*». Рука описує напівколо, яке спрямовано випуклим боком угору. Удар по м'ячу наносять у висхідній частині траєкторії, у верхній точці або наприкінці руху. Це зумовлює верхнє, бокове або нижнє обертання.

Існують інші види подач, і вони в основі своїй спираються на ті, що описані вище, і відрізняються тільки деталями. В будь-якій грі, з будь-яким суперником треба урізноманітнювати подачі і несподівано переходити від одної до іншої.

Для вивчення подачі чи її удосконалення треба особливо звертати увагу на такі речі:

1 На кожному занятті приділяти увагу по 20 хвилин удосконаленню подачі чи її відбиття відповідно.

2 При виконанні подач розслабляти кисть, наскільки це можливо, і подачу виконувати з максимальним прискоренням.

3 Щоб виграти будь-яку партію, треба вміти вибрати тактику, а це має бути такий план, який дасть змогу використовувати свої сильні сторони, і не дати зробити те саме супернику. Головний принцип тактики – цілеспрямовано використовувати свої можливості з урахуванням сил суперника.

У настільному тенісі існує більше двадцяти різних ударів. Необхідно виділити основні. Новачки починають з найпростіших ударів – підставка і поштовх.

Підставкою користуються у різних ігрових ситуаціях. Цей спосіб удару характеризується тим, що м'яч із самого початку відскоку від столу відштовхується від ракетки і перелітає назад на сторону суперника. Напрямок зворотного польоту м'яча на сторону суперника залежить від ступеня нахилу ракетки. Якщо суперник зробив плоский удар, то ігровий поворот ракетки при відображенні удару має бути вертикальним, при прийомі різаного м'яча – відхилена назад ракетка, при прийомі обертального м'яча – трохи нахилена вперед. Підставкою найчастіше користується гравець захисного стилю.

Поштовх – удар по м'ячу виконується після того, як м'яч піднімається вище столу. При цьому ракетку підставляють на шляху польоту м'яча, утворюють ніби стінку. М'яч ударяється об стіну, відлітає через сітку назад на сторону суперника. При виконанні цього удару руку випрямляють у ліктьовому суглобі в сторону польоту м'яча.

Також у настільному тенісі існують більш складні удари по м'ячу (накат, підрізування, топ-спін та ін.).

4.1 Техніка виконання підрізування

Основна мета підрізування – повернути м'яч на половину столу суперника так, щоб надати йому нижнього обертання і низької траєкторії польоту.

Щоб виконати підрізування, треба під час контакту з м'ячем вести ракетку зверху до низу. Після підрізування м'яч піднімається доверху, тому чим сильніше виконати обертання, тим більш далеко буде летіти м'яч. Підрізування вважається захисним ударом, тому з підрізуванням виконувати нападаючий удар набагато складніше.

Підрізування відкритою ракеткою (справа) виконується із вихідного положення (в.п.) стоячи обличчям до столу, трохи ліва нога попереду, рука робить змах назад угору і потім йде вперед-вниз. У момент удару м'яча по ракетці, яка повернута відкритою стороною угору, рука трохи зігнута у ліктьовому суглобі. Після

удару ракетка йде з м'ячем і потім відходить вліво-вперед вниз. Сила удару при виконанні підрізування значно залежить від зустрічної швидкості м'яча і відстані від столу, на якому його приймають.

Підрізування закритою ракеткою (зліва) виконується з в.п. стійка, типова для гри зліва, права нога трохи попереду, тулуб на півоберті вліво. Рух руки, зігнутої у ліктьовому суглобі і відведеної вліво угору назад для змаху, відбувається спочатку вперед-вниз, на цьому етапі лікоть не розгинається. У процесі руху тулуб незначно повертається і центр тяжіння переноситься на праву ногу. Якщо м'яч, який крутиться, після підрізування падає на вертикально розташовану ракетку, то він відскочить вниз.

Рекомендації з техніки виконання підрізування:

1 Виконуючи змах, не треба піднімати руку вище плеча, а при підрізуванні справа не притискайте ракетку до правого плеча, а лікоть до тулуба.

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

3 Удар по м'ячу виконуйте у найвищій точці відскоку поперед себе – збоку.

4 Закінчення руху при підрізуванні – не у бік, а вперед-униз до сітки.

5 Залежно від напрямку і сили крутіння м'яча, який повертається, обов'язково треба змінювати кут нахилу ракетки. Чим сильніше нижнє крутіння, тим менше кут нахилу ракетки (ракетка нахилена назад).

6 Під час виконання підрізування головне значення має активна робота передпліччя і особливо кисті, яка надає м'ячу сильного нижнього крутіння.

4.2 Техніка виконання накату

Основна мета накату – забезпечити високу точність і швидкість влучання м'яча у намічене місце.

Щоб виконати накат, потрібно під час контакту з м'ячем вести ракетку знизу-вгору. Після накату м'яч має ефект падіння

вниз і це дає змогу накат виконувати з різною силою, оскільки обертання примусить м'яч опуститися і впасти на стіл.

Накат відкритою ракеткою (справа) – це один із головних нападаючих ударів. Ракетка при цьому рухається угору-вперед і завдає удару по верхній боковій половині м'яча. При цьому потрібно виконувати таку послідовність рухів: ноги мають бути на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, ліва нога трохи попереду, маса тіла рівномірно розташована на обидві ноги, тулуб трохи нахилений уліво до столу, рука з ракеткою відведена назад направо для змаху. Рука починає рух, коли ноги, ракетка і м'яч, який наближається, створюють зворотно рівносторонній трикутник. Удар виконується у найвищій точці відскоку м'яча, після чого рука рухається по інерції вліво-угору. У момент контакту ракетки з м'ячем передпліччя нібито випереджує м'яч. Ракетка рухається по дузі, поступово змінюючи кут нахилу. В результаті отримуємо нібито обкатування м'яча зверху. Кисть руки при виконанні накату різким рухом надає м'ячу обертання. При виконанні удару центр ваги тіла переміщується на ліву ногу. Після виконання накату слід негайно прийняти вихідне положення.

Накат закритою ракеткою (зліва) у головному виконується так, як і при виконанні справа. Необхідне обертання надається м'ячу рухом угору-вперед. Послідовність виконання удару трохи відрізняється. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінних суглобах, права трохи попереду, центр ваги тіла рівномірно розташовано на обидві ноги. Рука на рівні поясу зігнута у ліктьовому суглобі і відведена вліво-назад, передпліччя – паралельно поверхні столу. Виконуючи удар, передпліччя різко іде вперед, ракетка ніби обкатує м'яч зверху, після чого рука повільно уходить управо-угору. Центр ваги тіла зміщується на праву ногу, рука повертається у вихідне положення.

Рекомендації з техніки виконання накату:

1 Рука з ракеткою у момент змаху зігнута у ліктьовому суглобі під кутом 100° - 110° як для накату справа, так і зліва. Перерозгинання руки у ліктьовому суглобі затрудняє швидке і точне виконання удару. А якщо кут маленький, то він скорочує амплітуду руху.

2 Особливу увагу треба звертати на рух у ліктьовому суглобі. Лікоть має залишатися на місці, рухи виконуються навколо ліктя.

3 При змаху (накат справа) ракетка трохи опущена і розташовується на рівні поверхні столу чи трохи нижче. Після закінчення удару ракетка піднята угору і доходить до рівня лівого вуха.

4 Удар накатом треба виконувати по висхідному м'ячу, або у найвищій точці відскоку поперед себе. Рух виконувати плавно, з поступовим прискоренням. Найвищу швидкість має бути надано у момент удару по м'ячу.

5 Щоб збільшити поступову швидкість у момент удару, треба переносити центр ваги тіла з однієї ноги на іншу, якщо накат зліва – з лівої ноги на праву, а якщо накат справа – з правої ноги на ліву.

4.3 Техніка виконання прийому топ-спін

Основне призначення цього нападаючого прийому – надати м'ячу найсильнішого верхнього обертання. Швидкість його набагато більша, ніж при виконанні накату, що дуже ускладнює супернику відповідні дії.

По-перше, найнеочікуванішим буває відскік м'яча від столу.

По-друге, якщо і був вже прийнятий ракеткою, м'яч залишається неслухняним і спрямувати його за замисленим напрямком дуже і дуже складно.

Гарний топ-спін тим, що сильно закручений м'яч високо пролітає над сіткою, що збільшує вірогідність влучання його на половину стола суперника.

Топ-спін справа потребує великого змаху, як правило, прямою рукою. Випрямлення руки на початку руху дає змогу збільшити змах і швидкість ракетки за допомогою зусиль передпліччя і кисті. Рух руки при виконанні топ-спіну відрізняється від удару накатом, майже повністю при цьому рух руки спрямований угору, а удар по м'ячу має ковзний характер.

У мить доторкання з м'ячем ракетка має ніби прослизнути по м'ячу. При цьому сила прямого удару м'яча по ракетці має бути мінімальною. Однак кисть надає м'ячу заключного

прискорення. Але буває ще такий варіант топ-спіну, який називають боковим. Різниця виконання прямого топ-спіну і бокового полягає у тому, що руку з ракеткою заводити треба до м'яча збоку і кисть опущена трохи більше.

Топ-спін зліва на практиці виконується не так часто, ніж справа. Звичайно його використовують для відбиття подач з нижнім обертанням м'яча, підрізування та м'ячей, які летять від суперника зі звичайною швидкістю, а також під час контратаки з прискорення із середньої дистанції.

Рекомендації з техніки виконання прийому топ-спін:

1 Вихідне положення під час виконання топ-спіну справа – ліва нога трохи попереду, права рука пряма і відведена за спину вправо-назад. Тулуб повернутий управо, щоб збільшити змах. Ноги зігнуті в колінних суглобах, усе тіло розслаблене.

2 Топ-спін починається з активного повороту у напрямку удару.

3 Права рука йде вперед-уліво-угору. Центр ваги тіла переноситься з правої ноги на ліву. За інерцією тулуб і рука можуть уходити далеко вліво.

4.4 Техніка пересування біля столу

1 Перед тим як виконати удар, треба прийняти зручне вихідне положення, від цього залежить не тільки якість удару, але і швидкість.

2 Переміщатися треба у стійці тенісиста або обов'язково приймати стійку у момент приземлення на ноги.

3 Після виконання кожного удару коротким шляхом повертатися до столу і готуватися до відповіді відбиття наступного удару.

4 При використанні різних способів руху в різних напрямках треба, щоб центр ваги тіла припадав на носки і переносився у напрямку удару.

5 Для переміщення біля столу треба рухатися легко, уникати зайвих рухів.

6 Зайві рухи забирають час, заважають правильній підготовці до удару.

7 Постійно треба удосконалювати спеціальні фізичні якості: гнучкість, швидкість, витривалість, спритність.

8 Для вивчення та закріплення правильної техніки пересувань потрібно використовувати імітаційні вправи, а в тренуваннях на столі – прості завдання, коли відомо, куди і коли який м'яч прилетить.

5 КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТЕНІСИСТІВ ПОЧАТКІВЦІВ

1 Будь-який партнер, що не прощає жодної помилки, є найкращим вчителем.

2 Вчитися треба у кожного. Беріть приклад з найкращих партнерів.

3 Не треба думати, що ти всезнаючий майстер, це зупиняє зростання майстерності.

4 Боротися треба за кожне очко. Не поспішати програвати. Треба пам'ятати: поки м'яч у грі – він не програний.

5 Якщо партнер сильніший, треба ставити для себе реальну задачу – постаратися набрати максимальну кількість очок.

6 Для себе складати план зустрічі – як, коли, що робити, чого уникати:

а) тактика має спиратися на фізичні можливості, якщо гравець нешвидкий, не треба поспішати з подачею, треба знизити темп; не часто виконувати сильний удар, якщо нема витривалості, треба грати економно;

б) використовуйте недоліки суперника, якщо суперник мало рухається, то треба подавати йому м'яч у різні кінці столу, а якщо він не витривалий, треба розігрувати очко довго; якщо у партнера погана реакція, йому треба подавати різні подачі з різноманітними обертаннями м'яча і грати треба у високому темпі;

в) треба враховувати характер суперника, його психологію: якщо партнер легко збудливий, треба бути якомога спокійним, якщо партнер урівноважений і спокійний, грати треба з більшим підйомом.

7 Треба вміти розслаблятися і концентруватися. Вміле розслаблення між розіграшем м'яча, особливо, коли подача ваша, замінює відпочинок і відновлює сили.

8 З першого м'яча суперника – пропонувати свою гру.

9 Не кожне очко рівноцінне. Найціннішим є очко перед зміною подачі.

10 Слідкуйте за рахунком у грі обов'язково, найчастіше від цього змінюється хід гри.

11 Ігри на змаганнях і на тренуванні мають щось спільне, якщо на тренуванні грати так, як на змаганнях, тоді на змаганнях треба грати впевнено і спокійно, як на тренуванні.

12 Щоб перемогти когось іншого, треба навчитися володіти собою, долати свої недоліки.

13 Закон гри – грають руками, а перемагають головою.

14 Кожного разу треба опановувати нову техніку та прийоми, це надає психологічної переваги.

15 На тренуваннях удосконалюйте силові сторони і укріплюйте слабкі місця, а на змаганнях максимально використовуйте силові місця і маскуйте слабкі.

16 Дотримуйтеся режиму сну і харчування, особливо у дні змагань.

17 У кожних змаганнях треба ставити задачу, яку можна вирішити.

18 Якщо нема таланту, то не думайте про себе погано, треба, навпаки, працювати ще більше і наполегливіше.

19 Причину поганої гри легше шукати в ракетці, столі, м'ячі чи інших будь-яких обставинах, але краще аналізувати кожну гру об'єктивно і суворо.

ВИСНОВОК

Настільний теніс належить до найпопулярніших спортивних ігор. Нескладні правила цієї захопливої гри, доступний інвентар і основи роблять настільний теніс одним з найулюбленіших і доступних для систематичних занять видом спорту. Це, можна сказати, ідеальна гра для людей будь-якого віку, будь-яких професій, різного рівня стану здоров'я. Гра, яка захоплює, нескінченно багатоманітна. Настільний теніс також є прекрасним засобом активного відпочинку, який приносить величезне задоволення і бадьорість.

Розмаїтість рухових навичок і дій, різних за координацією, структурою та інтенсивністю, сприяє розвитку всіх фізичних якостей. У процесі ігрової діяльності тенісисти одержують досить значне і водночас посилене фізичне навантаження і разом з тим емоційну зарядку.

Настільний теніс не тільки дає змогу розвивати і удосконалювати фізичні якості людини (рухливість, спритність, швидкість, координацію рухів тощо), але і допомагає формувати такі психофізіологічні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, обсяг і периферію зору, рухову пам'ять, просту і складну реакцію, реакцію на об'єкт, що рухається. Позитивно впливають ці заняття на становлення психіки, допомагають формувати морально-вольові якості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Городилин, С. К. Организация и содержание занятий по настольному теннису в системе физического воспитания студентов вуза [Текст] : учеб.-метод. пособие / С. К. Городилин, А. Л. Флёрко. – Гродно : ГрГУ, 2008. – 54 с.

2 Еременко, К. Мастера малой ракетки [Текст] / К. Еременко, А. Силюков. – Ташкент : Еш гвардия, 1988. – 188 с.

3 Захаріна, Є. А. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів [Текст] / Є. А. Захаріна // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізвиховання та спорту. – 2011. – № 4. – С. 73–76.

4 Ландік В. І., Методологія спортивної підготовки: настільний теніс [Текст] / В. І. Ландік, Ю. Т. Похолєнчук, Г. Н. Арзютов. – Донецьк : Норд-Прес, 2005. – 612 с.

5 Марусин, В. Ю. Настільний теніс для всіх [Текст] / В. Ю. Марусін. – К. : Здоров'я, 1991. – 112 с.

6 Ребрина, А. А. Роль і місце настільного тенісу в системі спортивних ігор школярів [Текст] / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дерев'яноко // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 5. – С. 17–19.

7 Ребрина, А. А. Настільний теніс. Перший рік навчання [Текст] : метод. посібник / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дерев'яноко. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

ДОДАТОК А

Комплекс бігових вправ

- 1 Біг змійкою оббігаючи стійки чи інші предмети.
- 2 Біг з прискоренням 3-5 м.
- 3 Біг прямі ноги «викидаючи вперед».
- 4 Біг прямі ноги «викидаючи назад».
- 5 Біг з високим підніманням стегна.
- 6 Біг з закиданням гомілки назад.
- 7 Біг спиною наперед.
- 8 Біг приставним кроком (лівим, правим).
- 9 Пересування у стійці тенісиста на два кроки правим, лівим боком.
- 10 Пересування приставними кроками у стійці тенісиста вперед обличчям переміщенням уліво–вправо і те саме спиною вперед.
- 11 Пересування боком (лівим, правим) схресним кроком.

ДОДАТОК Б

Комплекс вправ для розвитку швидкості та спритності

- 1 Біг стрибками із зміною напрямку.
- 2 Випади із різних положень.
- 3 Випади із скакалкою – 1 хв.
- 4 Біг по сходинках.
- 5 Біг на місці з високим піднімання стегна.
- 6 Біг з прискоренням.
- 7 Човниковий біг.
- 8 Перемінний біг (30 м швидко, 30 м повільно).
- 9 Пересування боком приставним кроком.
- 10 Імітація підставки зліва і удар справа (30 – серія 1 хв, 3 серії).
- 11 В положенні сидячи змах рукою, імітація удару по м'ячу з поворотом тулуба (4 рази по 30 с).
- 12 Пересування боком (цикл – 20 м за 25 с, по 2-3 цикли).
- 13 Переміщення біля столу у стійці зліва і справа, удар по м'ячу 1 хв 2-3 серії).
- 14 Швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження чи з навантаженням до 1 кг, цикл – 20 с 8-10 циклів);
- 15 Швидке згинання та розгинання передпліччя, колові рухи передпліччя вперед і назад.

ДОДАТОК В

Комплекс вправ для м'язів рук

- 1 В. п. о. с. – руки вперед, у сторони, угору, в. п.
- 2 В. п. о. с. – руки до плечей, 1-4 колові рухи вперед, 5-8 колові рухи назад.
- 3 В. п. о. с. – 1-4 колові рухи прямими руками вперед, 5-8 те саме назад.
- 4 В. п. о. с. – права угору, ліва вниз, 1-4 колові рухи вперед, 5-8 те саме назад.
- 5 В. п. о. с. – руки в сторони, 1-4 колові рухи передпліччя вперед, 5-8 те саме назад.
- 6 В. п. о. с. – руки в сторони, 1-4 колові рухи кистями рук вперед, 5-8 те саме назад.
- 7 В. п. о. с. – руки вперед, 1-4 згинання та розгинання кистей у кулак.
- 8 В. п. – вузька стійка, руки перед грудьми, 1-2 відведення зігнутих назад, 3-4 прямих із поворотом тулуба вліво, 5-8 те саме вправо.
- 9 В. п. – вузька стійка, права угору, ліва вниз, відвести назад– зміна положення на 2 рахунки.
- 10 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги.
- 11 Підтягування на перекладині із різних положень рук (хват зверху, знизу).

ДОДАТОК Г

Комплекс вправ для м'язів ніг

- 1 В. п. о. с. – присідання на двох, руки вперед.
- 2 В. п. – руки на поясі – 1-3 пружний випад вперед лівою ногою, 4-в. п., 5-8 те саме правою.
- 3 В. п. – випад вперед лівою, руки до плечей, 1-3 пружний випад, 4-перескок на другу ногу, те саме випад правою, на 5-8 лівою.
- 4 В. п. о. с. – 1-2 руки вперед у сторони, різноманітні махи прямою, 3-4 правою ногою.
- 5 В. п. – упор присід, ліва нога в сторону, руки в упорі на підлозі, 1-2 зміна положення – права в сторону стрибком, 3-4 те саме.
- 6 В. п. – упор присід, руки в упорі, 1-2 упор присід – упор лежачи стрибком, 3-4 те саме.
- 7 В. п. – напівприсід руки на колінах, 1-4 колові рухи колінних суглобів уліво, 5-8 управо.
- 8 В. п. – руки на поясі, ліва нога на носок, 1-4 колові рухи у гомілковому суглобі, 5-8 правою;
- 9 В. п. – біля стіни опір руками, піднімання на носки 16-20 разів.
- 10 В. п. – присід, руки на поясі, викидання прямих ніг по чергово вперед.

ДОДАТОК Д

Комплекс вправ для м'язів тулуба

1 В. п. о. с. – руки до плечей, 1 – нахил тулуба вперед торкнутися підлоги, 2 – в. п., 3-4 – те саме.

2 В. п. – широка стійка, руки перед грудьми зігнуті в ліктях, 1 – нахил тулуба вниз, торкнутися ліктями підлоги, 2-в. п., 3-4 – те саме.

3 В. п. – нахил вперед, прогнутися, руки в сторони, 1 – поворот тулуба вліво, торкнутися правою рукою лівого носка, 2 – поворот тулуба вправо, торкнутися лівою рукою правого носка «вітряк».

4 В. п. о. с. – руки на поясі, 1-4 колові рухи тазостегновим суглобом уліво, 5-8 – управо.

5 В. п. о. с. – руки на поясі, 1 – нахил назад, прогнутися, торкнутися п'ят пальцями рук, 2 – в. п., 3-4 – те саме.

6 В. п. о. с. – руки на поясі, 1 – нахил назад, прогнутися, торкнутися лівою рукою правої п'яти, 2 – в. п., 3-4 – те саме правою рукою лівої п'яти.

7 В. п. о. с. – руки біля плечей, 1-3 – пружні нахили вліво, 4 – в. п., 5-8 – в інший бік те саме.

8 В. п. – вузька стійка, руки угору в замок долонями назовні, 1-3 – пружні нахили вліво, 4 – в. п., 5-8 – те саме вправо.

9 В. п. – вузька стійка, ліва рука угору, права внизу, нахил тулуба вліво, вправо із захлестом рук під кожен рахунок.

10 В. п. – лежачи на животі, руки прямі вперед, прогнутися під кожен рахунок назад – «човник».

11 В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги прямі, 1 – згинання тулуба з торканням носків пальцями рук, 2 – в. п., 3-4 – те саме.

12 В. п. – лежачи на спині, руки угору, ноги прямі, 1 – піднімання тулуба, торкнутися носків ніг пальцями рук, 2 – в. п., 3-4 – те саме.

13 В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, 1 – двома ногами разом мах угору – вліво, 2 – в. п., 3-4 – те саме вправо.

14 В. п. о. с. – стоячи на 40-50 см від столу, ступні не відривати від підлоги, доторкнутися дальнього кута столу.

ДОДАТОК Е

Комплекс стрибкових вправ

- 1 Підскоки на одній із зміною ніг.
- 2 Стрибки на двох по квадрату.
- 3 Стрибки у сторони з однієї ноги на іншу через намальовані лінії.
- 4 Вистрибування з присіду (напівприсіду) угору.
- 5 Вистрибування з присіду (напівприсіду) вперед.
- 6 Стрибки на двох ногах із поворотом на 180° .
- 7 Стрибки на одній нозі з просуванням вперед.
- 8 Стрибки на одній нозі вправо – вліво.
- 9 Стрибки на обох ногах з підтягуванням до грудей колінного суглоба «кенгуру».
- 10 Стрибки на обох ногах через лавку.