

УДК 796.08

Мотуз С.О.¹, Олехнович Д.О.²

¹ старш. викл. ЗНТУ

² студ. гр. РТ-317 ЗНТУ

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Настільний теніс характеризується однією особливістю—у межах установлених правил тенісист може застосувати на власний розсуд різні хватки, може побудувати свою гру відповідно до технічних особливостей, індивідуального стилю та фізичного розвитку, може створювати нову техніку згідно зі своєю індивідуальною комплекцією та здібностями.

Під час навчального процесу тенісист випробує, які технічні прийоми застосувати раціональніше й ефективніше. Граючи точно, швидко, впевнено, виявляючи наполегливість, ініціативність та рішучість, використовуючи різноманітні оберти і напрямки польоту м'яча, можна поліпшити техніко-тактичну майстерність тенісиста. Ці вимоги чинні для гравців у настільний теніс будь-якого стилю гри.

Гру в настільний теніс можна порівняти із шаховим блицтурніром:

- дефіцит часу-у лічені частки секунди необхідно знаходити варіант-відповідь на удар суперника;

- різноманіття варіантів-відповідей-тільки варіативність виконання подач обчислюється десятками прийомів, і на кожний з них теоретично існують десятки відповідей;

- максимальна концентрація уваги-варто на мить відвернутися, як зникають з поля зору дії суперника, як втрачається контроль за ними, а часу на те, щоб знов сконцентрувати увагу немає, та й психологічно це зробити дуже складно.

Розіграш очка складається з подачі або прийому подачі, в залежності від черговості дій, і безпосередньо обміну ударами. Кожен з цих елементів гри має свої особливості застосування і свою тактику. Якщо ви граєте з сильним суперником і впевненіше себе відчуваєте, коли ведете в рахунку, вибирайте право подачі і, створивши розрив в рахунку, намагайтеся втримати його до кінця партії. Якщо ви граєте з незнайомим суперником або сумніваєтеся в результаті поєдинку, то вибирайте право прийому подачі, тоді при рівному рахунку в кінці партії подачі, як кажуть, будуть ваші, отже, ви будете мати деяку перевагу.

Тактика подач-один з важливих розділів тактики гри. Адже за одну партію доводиться подавати 5-10 подач, іншими словами, гравець 5-10 разів має право першого удару. Проте відмічено, що, захоплюючись обміном

ударами, гравці нерідко забувають про перевагу своєї подачі. Подача - єдиний технічний прийом, який виконують майже зі статичного положення і який не залежить від дій суперника, тобто не є відповідною дією на його удар. Тому у того хто подає є всі можливості, щоб продумано і точно виконати цей прийом.

У наші дні роль подачі в настільному тенісі як в одиночних, так і в парних іграх значно зросла. Так, за допомогою складних сильно кручених і різаних подач, якщо вони є у вашому арсеналі, навіть у боротьбі з досвідченим суперником ви можете виграти 3-5 очок у партії. Подача-технічний прийом, з якого починається тактична атака. Це перший удар по вразливому місцю суперника, перший крок до виграшу очка. Якщо раніше в настільному тенісі подачу вважали лише засобом введення м'яча в гру, то зараз її відносять до активних засобів нападу, до засобів боротьби за ініціативу.

При навчанні технічних прийомів з настільного тенісу, необхідно на кожному занятті використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору і т. д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи. Чутливість дрібних м'язів пальців рук в настільному тенісі є важливим чинником точності ударних рухів тенісиста. За спритністю, швидкістю та координованістю рухів тенісисти перевершують однолітків, які не займаються настільним тенісом.

Процес підготовки гравців у настільний теніс передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості студента та його фізичне виховання. Підготовка гравців у настільний теніс може вважатися ефективною тільки в випадку коли вони в повній мірі і впевнено застосовують вивчені технічні прийоми і тактичні дії в складних загальних умовах.

У процесі занять настільним тенісом спортсмен досягає гармонійного розвитку свого тіла, виразності рухів. Злагодженість дій у виконанні тактичних комбінацій, сама спортивна боротьба та перемога приносять радість та естетичну насолоду, оскільки являються результатом вкладених сил у тренування.