

УДК 796.386
Мотуз С.О.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Заняття настільним тенісом будуються у формі уроку, що має: підготовчу, основну та заключну частину. Залежно від теми заняття визначаються завдання, підбираються основні та допоміжні вправи. Підготовча частина заняття – це не інакше як гімнастика, яка допомагає зміцненню серцево-судинної, дихальної та навіть травної систем, розвиває силу, швидкість, спритність.

Загальнорозвивальні вправи виконуються у певній послідовності – для рук, плечового пояса, тулуба та ніг. Наприкінці комплексу - біг та стрибки, а потім ходьба та вправи на розслаблення. Щоб гімнастика приносила найбільшу користь тенісистові, рухи мають бути пружинистими. Назвемо кілька неодмінних правил упорядкування гімнастичних комплексів. Їх треба знати, щоб досягти повної різнобічності розвитку м'язів, зміцнення суглобів. Так, для збільшення рухливості в суглобах та зміцнення м'язів рук застосовують махи у горизонтальній та вертикальній площині, кругові рухи. Для збільшення рухливості хребта та зміцнення м'язів спини та живота застосовують нахили вперед, назад, у сторони та повороти вправо, вліво з положення стоячи та лежачи, а також кругові рухи тулубом.

Для збільшення рухливості в кульшових суглобах використовують махи ногою вперед і назад, махи ліворуч і праворуч, кругові рухи однієї і двома ногами, сидячи на підлозі. Корисні та ефективні та кругові рухи стегнами. Для збільшення рухливості шиї виконують нахили голови вперед і назад, праворуч і ліворуч (краще виконувати з відкритими очима, щоб не втратити рівновагу). Для зміцнення м'язів, що беруть участь у рухах колінних суглобів, роблять випади вперед і в сторони з пружним похитуванням і зміною ніг, повні присідання з пружними рухами вгору-вниз, ходять випадами, напівприсід і т.д. Зміцненню склепінь стоп і гомілковостопних суглобів відмінно сприяє ходьба на зовнішньому і внутрішньому краї стопи, на шкарпетках і п'ятах, переكاتи з п'яти на шкарпетку і назад, стрибки вперед-назад, вправо-вліво. Кожна вправа повторюється 5-6 разів. Все перераховане – це той обов'язковий мінімум, без якого обраний той чи інший гімнастичний комплекс не дає бажаного результату: всебічної підготовленості до серйозних занять настільним тенісом.

Підготовча частина зазвичай протікає 10-15 хв. У більшості занять вирішуються ті чи інші завдання, залежно від року навчання. На самому початку відбувається знайомство із м'ячем. Гра з м'ячем без ракетки, перекидання і лов цілулоїдного м'яча. Потім відбувається ознайомлення зі столом. Гра з м'ячем без ракетки біля столу, перекидання м'яча з одним відскоком від столу за суперника. Ця вправа служить для того, щоб діти мали

змогу відчувати довжину столу, висоту сітки, а також відскок м'яча від поверхні столу.

Аналогічно до попередньої вправи, але з деяким доповненням: тепер потрібно кинути м'яч так, щоб він спочатку потрапив на свій бік столу і, відскочивши, перелетів через сітку на бік суперника. Після цього відбувається знайомство з ракеткою, вправи на відпрацювання хватки. По команді покласти ракетку на стіл або гімнастичну лаву, а потім взяти по команді. Контролюється правильність хватки. Повторювати можна доти, доки кілька разів поспіль ракетку не взято правильно.

У процесі розглянутих вище вправ тенісисти-початківці познайомилися з особливостями відскоку м'яча, навчилися правильно тримати ракетку. Тепер можна приступати до вправ, що забезпечують з'єднання ракетки з м'ячем. Звичайно, і тут починати треба з простого і лише потім переходити до складнішого і складнішого. Розглянемо по порядку деякі вправи: жонглювання м'ячем праворуч у положенні стоячи; те саме, але з рухом уперед кроком; те саме, але з переміщенням убік. Ті ж вправи і в тій же послідовності треба виконувати і при положенні ракетки для гри зліва, а потім поперемінно-праворуч і зліва; переходити від однієї вправи до іншої можна тільки після того, як новачок не менше одного разу з трьох спроб зумів підкинути та прийняти м'яч 15-20 разів поспіль. Гра біля стіни праворуч; гра біля стіни зліва; гра біля стіни поперемінно праворуч і ліворуч. Вправи слід виконувати на майданчику розміром приблизно 1,5 м². Спочатку один відскок від стіни, один від підлоги та удар, потім грають безперервно тільки від стінки, з літа, не допускаючи падіння м'яча на підлогу. Необхідно добитися, щоб виходили серії по 5 - 10 ударів, після чого можна переходити до наступних вправ: перекидання м'яча вдвох; перекидання м'яча групою. Спортсмени знаходяться на відстані приблизно 1,5 м один від одного, ударами ракеток посилають м'яч один одному, не даючи впасти м'ячу на підлогу. Потім кількість учасників збільшується до чотирьох, і перекидання триває у певній послідовності. Приблизно після 40-50 таких тренувань новачків ставлять до столу. Перш ніж розпочинати навчання конкретних ігрових елементів, новачка треба поставити до столу. Це звучить просто, але насправді завдає дуже багато клопоту і саме звідси беруть початок пізні лиха. Зазначається, що вихідне положення залежить від стилю гри, але ми не можемо відразу визначити, в якому стилі повинен грати новачок, яка манера гри йому найближче з точки зору його індивідуальності, яким ефективніше реалізуються його рухові здібності.