

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до практичного розділу занять з дисципліни

«Фізичне виховання»

Настільний теніс

2021

Методичні рекомендації до практичного розділу занять з дисципліни «Фізичне виховання» Настільний теніс / Укл.: Мотуз С.О., Мілкіна О.В., Напалкова Т.В., Луценко С.Г. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 36 стор.

Укладачі: Мотуз С.О., старш. викладач кафедри ФКОНВС
Мілкіна О.В., старш. викладач кафедри ФКОНВС
Напалкова Т.В., старш. викладач кафедри ФКОНВС
Луценко С.Г., старш. викладач кафедри ФКОНВС

Рецензент:

Н.П. Голева, старш. викладач кафедри ФКОНВС

Відповідальний за випуск:

С.І. Атаманюк, доц., зав. кафедри ФКОНВС

Затверджено на засіданні кафедри ФКОНВС

Протокол № 4

від “16” листопада 2021р.

Рекомендовано до видання

НМК Факультету економіки та управління

Протокол №34 від грудня 2021р.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
1 ЗМІСТ ГРИ ТА НАЙВАЖЛИВІШИ ПРАВИЛА	5
2 ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ.....	7
3 ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА	8
3.1 Способи тримання ракетки.....	8
3.2 Стойки і переміщення.....	9
4 ТЕХНІКА ПОДАЧ І УДАРІВ	10
4.1 Поштовховий удар	13
4.2 Удар підставкою.....	13
4.3 Топ-спін.....	14
4.4 Підрізні удари.....	15
4.5 Кручена «свічка»	16
4.6 Удар накат зліва.....	17
5 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ.....	17
5.1 Орієнтовні вправи	19
6 ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА.....	20
6.1 Тактика одиночних ігор.....	21
6.2 Основні прийоми і тактичні комбінації, які використовують під час захисної гри	22
6.3 Тактика парних ігор	24
7 ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ	28
8 ДОПОМІЖНЕ ОБЛАДНАННЯ І ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	29
9 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ	30
9.1 Проведення змагань за коловою системою	31
9.2 Проведення змагань за системою з вибуванням	32
9.3 Проведення змагань за змішаною системою	34

9.4 Проведення змагань на кубок	34
ЛІТЕРАТУРА	36

ВСТУП

Відомості про виникнення і розвиток настільного тенісу дуже суперечливі. Деякі спеціалісти вважають, що він зародився в Японії й Китаї. За іншими даними, батьківщиною цієї гри вважають Європу. В XVI ст. в Англії і Франції виникла гра з маленьким м'ячем без точних правил. М'яч, який використовували в грі, був з пір'ям. Пізніше з'явився гумовий м'яч. Могутнім поштовхом для розвитку гри послужив винахід Джеймсом Гібсом у 1894 р. легкого, еластичного й пружного целулоїдного м'яча. Поступово змінюється форма ракетки. З'являються фанерні ракетки з укороченою ручкою, які визначають нову хватку ракетки. Почали застосовувати нові матеріали для наклеювання на ігрову поверхню ракетки: пергамент, шкіру, велюр, а пізніше й різні види гуми.

Спортивною грою настільний теніс був визнаний у 1900 р. в Англії. Тоді були затверджені перші правила. Швидке поширення і розвиток цієї гри зумовлюють необхідність створення міжнародної організації та єдиних правил. У січні 1926 р. в Берліні було створено Міжнародну федерацію настільного тенісу – ІТТФ. Перший чемпіонат світу і конгрес ІТТФ відбулися в грудні 1927 р. З цього часу першість світу проводилася щорічно (за винятком 1940–1946 рр.). З 1957 р. першість світу проводиться один раз у два роки. В проміжках між першостями світу проводяться чемпіонати континентів.

1 ЗМІСТ ГРИ ТА НАЙВАЖЛИВІШІ ПРАВИЛА

Настільний теніс – спортивна гра, яка проводиться на спеціальному столі (2,76x1,525 м, висота – 0,76 м), який поділений по середині сіткою (183x15,25 см). Поверхня стола матова, темно-зеленого кольору, з лініями білого кольору шириною 2 см по краях і середньою лінією завширшки 0,3 см. У грі беруть участь двоє (одиначна зустріч) або четверо гравців (парна зустріч). Суперники по черзі відбивають м'яч через сітку. Маса м'яча – 2,8-3,0 г, діаметр – 40 мм. Зустріч складається з п'ятьох або сімох партій.

За жеребом один з гравців подає м'яч з відкритої долоні, чотири пальці якої стулені, а великий відведений вбік. Гравець підкидає (15 см) м'ячі вдаряє по ньому ракеткою. Після подачі м'яч

повинен відскочити од стола на стороні того, хто подає, перелетіти через сітку, не зачепивши її, і торкнутися стола на стороні суперника.

При подачі гравець повинен стояти на місці так, щоб ні його рука, ні ракетка не були занесені над столом, а ноги не зрушили з місця. Виконувати подачу з ходу не дозволяється. Під час подачі не можна висовувати ракетку за межі бокової лінії, яка є продовженням краю стола, а також ударяти по м'ячу долонею руки, що тримає ракетку.

Подача повторюється, якщо суперник підніме руку, що є сигналом про неготовність. Якщо м'яч при подачі зачепить сітку або стояк до падіння на ігрову поверхню стола суперника, гра припиняється навіть тоді, коли гравець прийняв його на ракетку.

Гравець виграє в тому разі, коли його суперник невірно подав м'яч, торкнувся м'яча під час розіграшу ракеткою, кистю або іншою частиною тіла до того, як м'яч впаде на стіл. Гравець виграє очко і в тому разі, якщо його суперник, відбиваючи м'яч, торкнеться його двічі, або, вловивши м'яч на ракетку, кине його.

Не можна під час розіграшу м'яча торкатися сітки або стола на стороні суперника.

М'яч можна відбивати ракеткою або долонею руки. Якщо, відбиваючи м'яч, гравець випустить ракетку, він втрачає очко.

Рахунок. Кожна помилка гравця приносить очко його суперникові. Партію виграє той, хто першим набере 11 очок. Якщо наприкінці партії у обох гравців буде по 11 і більше очок, виграш присуджується тому, хто раніше набере на 2 очки більше, ніж його суперник, наприклад: 12:10, 14:12 тощо. У цьому разі подача переходить від одного гравця до іншого після кожного розіграного очка.

Гравець має право подавати 2 рази підряд, зміну роблять за такого рахунку – 1:1, 3:1, 4:0 і т.д., тобто коли суму двох цифр можна поділити на два.

Зміна сторін проводиться після закінчення кожної партії та за рахунку 5 у вирішальній партії. Зустріч складається з п'яти або семи партій.

Парна гра. Пара, що починає партію, вирішує, хто з партнерів подаватиме першим, а пара, що приймає, – хто прийматиме першим. Подачу виконують так, щоб м'яч торкнувся спочатку правої половини стола того, хто подає, а потім, пройшовши над сіткою, – правої половини стола того, хто приймає.

Той, хто подає, здійснює подачу, той, хто приймає, відбиває м'яч. Далі відбиває партнер того, хто подає, після нього – партнер того, хто приймає. І нарешті – той, хто подає. Потім кожен, з гравців по черзі відбиває м'яч. М'яч, відбитий поза чергою, вважається програним.

За рахунку 11:11, 12:12, 13:13 і далі подача переходить від суперника до суперника після розіграшу кожного очка. Відповідно відбувається зміна місць тих, що приймають. Під час зміни сторін у вирішальній партії, коли одна з пар набере 5 очок, гравці, що подавали першими, можуть за своїм вибором змінити розміщення або запропонувати це суперникам.

2 ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ

«Хто більше?». Ракеткою, повернутою долоневою стороною вгору, гравець підбиває м'яч у повітря, не даючи йому впасти на підлогу. Виграє той, хто довше не випустить м'яча.

«Зустрічна естафета». Гравці розподіляються на дві команди, а кожна команда – на дві групи, які шикуються одна навпроти другої на відстані 10–20 м. За сигналом керівника гравці однієї команди починають бігти до другої, «жонглюючи» м'ячем на ракетці. Підбігши до одного з партнерів, вони передають йому м'яч ударом ракетки. Приймавши м'яч на ракетку, той у свою чергу біжить до протилежної команди і т.д. За кожне падіння м'яча команда дістає штрафне очко. Перемагає та команда, яка першою закінчить естафету, та матиме при цьому меншу кількість штрафних очок.

«3 м'ячем навколо столу». Завдання полягає в тому, щоб, підкидаючи м'яч на ракетці, оббігти 2–3 рази навколо стола. Виграє той, хто швидше закінчить оббігання навколо стола, не випустивши м'яча. За падіння м'яча нараховується штрафне очко.

«Вертушка». У грі беруть участь 10–12 гравців. Усі учасники розподіляються на дві однакові групи і стають по обидва боки стола за порядком номерів. Одна з груп за жеребом починає гру. Коли гравець, якому випало починати, виконує подачу, а його партнер на протилежній стороні стола відбиває м'яч, решта гравців, рухаючись проти годинникової стрілки, перебігають і стають у такому ж порядку в чергу. Коли один з гравців не влучить у м'яч або м'яч не попаде на

стіл чи двічі відскочить від столу, гравець дістає штрафне очко або зовсім вибуває з гри. Гра триває доти, поки залишаться два гравці, які й розігрують між собою перше місце.

«Кожний грає». Усі гравці розподіляються на дві рівні за силою і за кількістю учасників групи. Гравці кожної групи розподіляються за порядком номерів, перші номери стають позаду задньої лінії. Перший номер однієї з груп починає подачу, той, хто приймає, відбиває м'яч. Так вони грають до першої помилки, після цього обидва займають місця у кінці шеренги. Гру продовжують інші гравці. Тепер право подавати дістає протилежна група і т. д.

Виграє команда, яка припуститься менше помилок. Грають три або п'ять партій.

3 ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Для успішної гри в настільний теніс однієї фізичної підготовки недостатньо. Необхідно не просто бути сильним, швидким, спритним і витривалим, а вміти виявляти ці якості безпосередньо в ігрових умовах, при виконанні подачі та різноманітних ударів. Для цього треба добре знати техніку настільного тенісу, яка включає в себе стойки, переміщення й удари. За характером обертання м'яча і тактичним призначенням удари можна умовно поділити на проміжні, атакуючі й захисні.

Проміжні удари - найпростіші. Це підставка, поштовх, відкидка і підрізка.

Атакуючі удари характеризуються наданням м'ячу поступального обертання. Вони можуть бути підготовчими і завершальними. Це такі удари, як подача, накат, топ-спін, завершальний удар, контр - накат, укорочені удари, кручена «свічка».

Захисні удари характеризуються зворотним обертанням м'яча й виконуються в основному із середньої та віддаленої зон. Інколи для відбиття сильних ударів застосовують удар «свічкою» з обертанням м'яча догори і вбік. Виконання цих прийомів техніки значною мірою залежить від способів тримання ракетки і вихідного положення гравця.

3.1 Способи тримання ракетки

Хватка ракетки звичайно визначає техніку гри. Існує два різновиди хватки (рис. 3.1, а, б): азіатська – ракетку тримають

вертикально (хватка «пером») і європейська – ракетку тримають горизонтально.

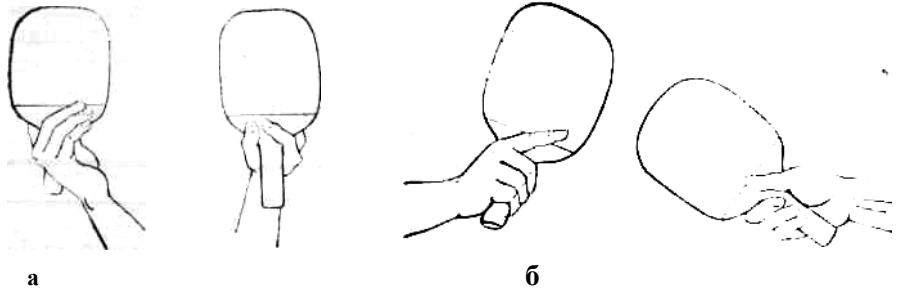


Рисунок 3.1. Способи тримання ракетки.

При азійській хватці вказівний та великий пальці охоплюють ручку і регулюють нахил ракетки. На тильній стороні ракетки всі пальці стулені й зігнуті – середній щільно прилягає до ракетки. Для удару справа на ракетку тисне з великою силою великий палець, для удару зліва – вказівний. Для хватки «пером» тенісист повинен досконало володіти декількома прийомами техніки, успішно завершуючи атаки з усіх ігрових зон. Хватка «пером» дещо обмежує технічні можливості, при ній, наприклад, важко надати м'ячу сильного нижнього обертання.

Значно частіше застосовується горизонтальна (європейська) хватка, при якій ручку ракетки охоплюють трьома пальцями.

На голівку ракетки (на долонну поверхню) кладеться великий палець, а ззаду (на тильну поверхню) – вказівний. Основна перевага європейської хватки – можливість провадити гру зліва і справа атакуючими й захисними ударами, без значних переміщень біля стола.

3.2 Стойки і переміщення

Для введення м'яча в гру, прийому подачі і підготовки до удару тенісист має зайняти вихідне положення, яке дає змогу швидко виконати удар.

На рис. 3.2 показано основні вихідні положення тенісиста перед ударом (а); в момент виконання ударів (б, в).

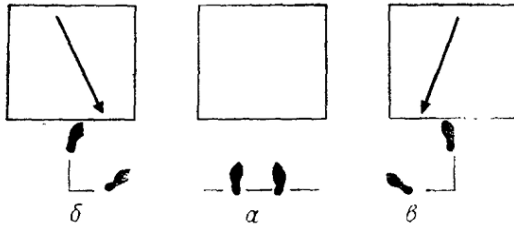


Рисунок 3.2. Основні вихідні положення тенісиста.

Вихідне положення гравця, індивідуальне. Воно залежить від зросту, довжини рук, способу тримання ракетки, швидкості реагування, володіння технічним арсеналом ігрових прийомів. Більшість гравців міжнародного класу вибирають таке вихідне положення, при якому вперед виставляється нога, різнойменна основному удару тенісиста. Під час прийому подачі і виконання ударів тулуб гравця може займати одне із чотирьох вихідних положень: обличчям до суперника, в півоберта, боком і спиною до суперника.

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню техніко-тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, випадами, кидками. Для гри у настільний теніс характерне поєднання різних способів переміщень і прийняття раціонального положення біля столу для виконання наступної дії.

Правильне переміщення забезпечує своєчасний вихід до м'яча, можливість провадити гру в швидкому темпі й сприяє виконанню ударів по м'ячу у найвигіднішій точці. Якщо прийнято правильне положення, то створюються передумови для високо координованих рухів, успішного виконання конкретного прийому техніки.

Особливо важливе значення має правильне вихідне положення і переміщення для початківців.

4 ТЕХНІКА ПОДАЧ І УДАРІВ

Удар по м'ячу складається із трьох фаз: замах, власне удар, закінчення удару. В сучасному настільному тенісі застосовується

понад 20 різноманітних ударів. Але для навчання початківців рекомендується 8–10 основних ударів.

Кожний тенісист одночасно з усіма прийомами повинен оволодіти подачею м'яча. Вдало виконана подача має особливе значення, оскільки дає змогу гравцеві захопити ініціативу або виграти очко.

Подачу можна виконувати відкритою (долонною) або закритою (тильною) стороною ракетки. Подачі бувають довгі, коли м'яч на протилежній стороні попадає майже на край стола, та короткі, коли м'яч падає поблизу сітки.

У настільному тенісі виділяють чотири способи подачі: пряму, маятникоподібну, «човникову» і «віяло». При прямій подачі (рис. 4.1) рука з ракеткою рухається горизонтально над столом, як при поштовховому ударі. Удар по м'ячу наноситься прямою ракеткою або під певним кутом.

При ударі по м'ячу прямою ракеткою м'яч полетить без обертання, а при ударі під певним кутом м'яч набуває заданого обертання. Напрямок обертання м'яча залежить від кута нахилу й напрямку руху ракетки.

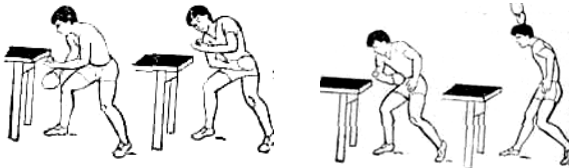


Рисунок 4.1. Виконання прямої подачі.

При виконанні подачі «маятник» (рис. 4.2) рука описує півколо. Починається рух рукою, яка відведена вгору в сторону. Далі ракетка різко опускається вниз в сторону і продовжує рух угору в сторону вліво.

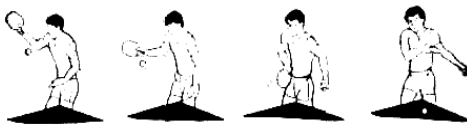


Рисунок 4.2. Виконання подачі «човник».

У залежності від того, в який момент наноситься удар (на початку, в середині чи наприкінці виконання подачі), м'яч набуває нижнього, бокового або верхнього обертання.

При подачі «човник» ракетці надається зворотно-поступальний рух (рис. 4.3). У момент контакту ракетки з м'ячем настає раптова

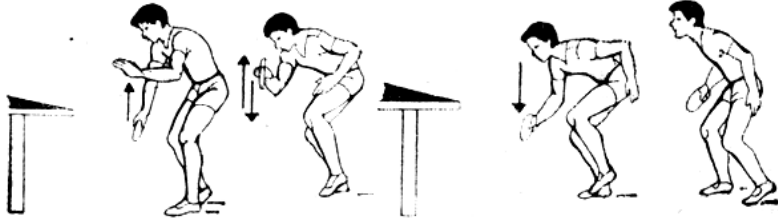


Рисунок 4.3. Виконання подачі «човник»

зупинка, і ракетка починає рух у протилежному напрямку. Контакт м'яча з ракеткою може відбутися до зупинки чи після неї. М'ячу надається обертання залежно від вибору точки удару. Якщо ракетка рухається в горизонтальній площині, то м'яч обертається у верхньому або нижньому напрямку, при русі ракетки у вертикальній площині м'яч обертається у ліво або правосторонньому напрямку.

При виконанні подачі «віяло» (рис. 4.4) рука з ракеткою, спрямована вгору долонною стороною, описує півколо. Удар по м'ячу виконують найчастіше в той момент, коли ракетка здійснює висхідний рух, і значно рідше – у верхній точці руху.

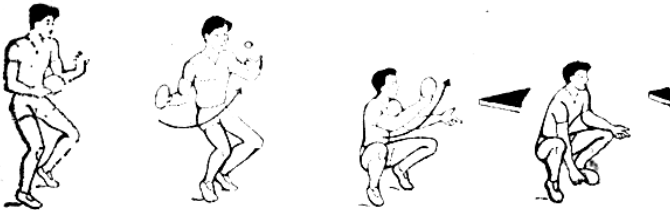


Рисунок 4.4. Виконання подачі «віяло».

В залежності від моменту контакту м'яч набуває верхнього, бокового або нижнього обертання. Ця подача виконується відкритою стороною ракетки, її нечасто виконують гравці, які користуються

азіатською хваткою, а також ті, хто виконує подачу закритою стороною ракетки.

4.1 Поштовховий удар

Найпростіший удар у настільному тенісі, це поштовховий удар (рис.4.5).

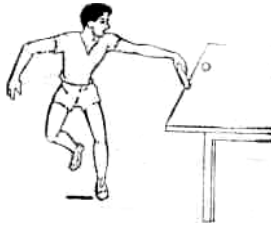


Рисунок 4.5. Поштовховий удар

Гравець стає на відстані 50–80 см від задньої лінії стола й займає вихідне положення відповідно напрямку польоту м'яча. Рука витягується вправо чи вліво, передпліччя розміщується паралельно до ігрової поверхні стола (ракетка під прямим кутом по відношенню до стола).

У момент, коли м'яч відскочив од стола і піднявся вище сітки, ракетка легким рівним рухом посилається вперед. Центр ваги тіла переміщається вперед за рухом руки, тобто з дальньої від стола ноги на ближню до столу ногу. При відбиванні м'ячів, які обертаються в нижньому напрямку, ракетку необхідно нахилити назад од сітки. При відбиванні м'ячів з верхнім обертанням ракетку відповідно треба нахилити вперед до сітки.

Гра поштовховим ударом тильною і долонною стороною ракетки створює основу для вивчення накату і підрізки зліва і справа.

4.2 Удар підставкою

Цей удар є подальшим ускладненням техніки поштовхового удару. Він виконується одночасним рухом руки вперед і кисті вниз, коли м'яч ще не досягнув найвищої точки підйому і продовжує стрімко рухатися вгору і вперед. В удар підставкою одночасно вкладається дві сили: сила руху руки вперед і сила поступального руху м'яча. Тому

удар підставкою за швидкістю польоту м'яча є одним із найшвидших у настільному тенісі. При виконанні підставки удар проводять в основному зліва. Вихідне положення: права нога ставиться попереду, а ліва – позаду. У момент, коли м'яч відскочив від стола, але ще не досягнув своєї найвищої точки підйому, ракетка нахиляється вперед до сітки, а передпліччя і кисть одночасним зусиллям посилають ракетку вперед. Якщо м'яч, що його спрямував суперник, має сильне верхнє обертання, то кут нахилу ракетки вперед повинен бути більший, щоб контакт з м'ячем відбувався на ділянці від його середньої до верхньої частини. Рух удару підставкою повинен бути швидшим, ніж поштовховий удар. Цим ударом користуються в основному для відбиття ударів топ-спін.

4.3 Топ-спін

Цей удар виконується в 1–1,5 м від стола із положення ліва нога попереду, ступні широко розставлені, тулуб повернуто вправо лівим плечем вперед до стола (рис. 4.6).

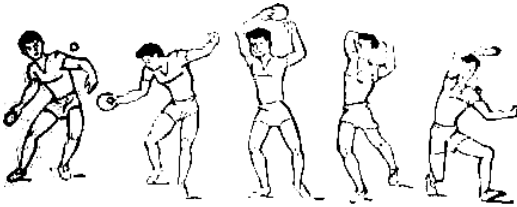


Рисунок 4.6. Удар топ-спін

При підготовці до удару гравець ще сильніше розвертається лівим боком до стола, опускаючи праве плече. Далі руку з ракеткою відводить назад-вправо нижче від рівня ігрової поверхні стола. Ліва рука попереду, маса тіла зміщена на праву ногу. В той момент, коли м'яч починає підніматися від стола, гравець, майже не піднімаючи плеча, шляхом обертання тулуба підводить руку, що зігнута в ліктьовому суглобі, з ракеткою до м'яча. Потім, різко прискорюючи рух тулуба випрямленням правої ноги, надає тим самим ракетці додаткового руху вгору і посилає м'яч на сторону суперника. Кут підведення ракетки до м'яча змінюється в залежності від сили

обертання м'яча. Що сильніше обертання, то більший кут нахилу ракетки до столу. Для прийому м'яча з незначним обертанням кут нахилу ракетки до поверхні стола зменшується, і вона йде більше вгору, ніж уперед. Основне призначення топ – спіну – надання м'ячу сильного верхнього і бокового обертання.

4.4 Підрізні удари

Якщо гравцеві потрібно змінити темп гри, виконати інший прийом і одночасно поставити у скрутне становище суперника, він може застосувати удари, які мають назву «підрізні». М'ячі після таких ударів з невеликою швидкістю і невисоко відскакують от поверхні стола суперника і обертаються у напрямі, протилежному тому, що буває при крученому ударі. Підрізним ударом користуються, перебуваючи далеко від стола. Бувають підрізні удари справа і зліва. Вихідне положення для підрізного удару справа: ноги на ширині плечей або трохи ширше, маса тіла перенесена на праву ногу, ліва розслаблена і стоїть на носку, тулуб нахилений у бік правої ноги (рис.4.7).

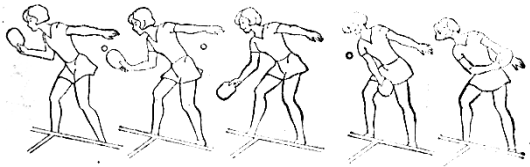


Рисунок 4.7. Підрізний удар справа

У першій, підготовчій, фазі цього прийому права рука відведена вбік, трохи зігнута в лікті і трохи розігнута у променево-зап'ястному суглобі. У другій фазі починає рух усередину плечова частина руки, за нею передпліччя і кисть рухаються всередину – вперед до зіткнення з м'ячем, ракетка перебуває під кутом $45-50^\circ$ до поверхні стола. Під час руху долонева сторона ракетки повернута до стола. Рухом кисті невеликої амплітуди, м'ячу надається горизонтального обертального руху спереду.

Для виконання підрізного удару зліва ноги ставлять на ширині плечей, всю масу тіла переносять на ліву ногу, права розслаблена, ледве торкається підлоги (рис. 4.8). У першій фазі ракетка піднята на

рівень плеча. При наближенні м'яча рука починає рухатись трохи вперед, розгинаючись у ліктьовому суглобі. Ракетка перебуває під кутом 40–50° до поверхні стола. Після зіткнення з м'ячем рука розгинається у ліктьовому і променево-зап'ястному суглобах.



Рисунок 4.8. Підрізний удар зліва

Техніка виконання підрізки зліва дозволяє використовувати цей прийом для відбивання м'ячів, які спрямовані в тулуб гравця, коли рух виконується тільки передпліччями кистю. Необхідно відзначити, що сила удару при підрізці змінюється в залежності від зустрічної швидкості польоту м'яча і відстані між гравцем і столом.

4.5 Кручена «свічка»

У переважної більшості гравців техніка виконання крученого удару способом «свічка» майже однакова. Найпростіший варіант цього удару: м'яч приймають на ракетку, коли рука знаходиться трохи нижче поясу. (рис. 4.9).

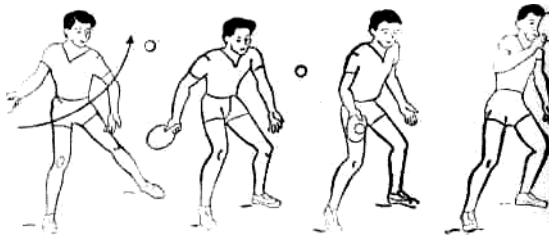


Рисунок 4.9. Удар кручена свічка ”

При ударі ракетка рухається вгору-вперед і в кінці – трохи в сторону. Ракетка супроводжує м'яч до рівня грудей. Як правило,

кручена «свічка» легше виконується справа, ніж зліва. Це пояснюється тим, що гравцеві легше контролювати рух відкритою стороною ракетки. При виконанні цього удару кисть йде різко вперед-угору.

4.6 Удар накат зліва

Типовий атакуючий удар, один з основних в сучасному настільному тенісі. Вихідна позиція для виконання накату така ж сама, як і для виконання поштовхового удару.

Цей удар виконується швидким рухом ракетки вперед-угору і в сторону з одночасним поворотом кисті. Після закінчення руху рука йде вперед угору і вправо. При цьому тулуб повертається в сторону суперника з одночасним випрямленням правої ноги. Накат зліва вигідно застосовувати, якщо м'яч знаходиться безпосередньо над столом поблизу сітки.

Удар накат справа. Багато гравців використовують цей удар у грі як основний. Застосовуючи його, можна не тільки підготувати атаку, але й завершити її. Накат справа виконується із стійки вправо до стола (лівим плечем уперед), центр ваги на виставленій вперед лівій нозі. Рука з ракеткою відводиться вправо-назад. Удар по м'ячу виконується вперед-угору. В момент удару лікоть дещо зігнутий, а кисть руки виконує додатковий рух, за допомогою якого легко змінити напрямок польоту м'яча.

5 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ

Вивчення прийомів техніки гри передбачає ознайомлення з основними правилами гри, способами утримання ракетки, вивчення вихідних положень, переміщень, ударів і подач.

Для засвоєння способів тримання ракетки та при звичаювання до м'яча використовують такі вправи:

- хватка перед дзеркалом;
- підкидання й ловіння м'яча спочатку рукою, а далі різними сторонами ракетки;
- перекидання м'ячами в парах, жонгливання м'ячами.

При цьому м'яч необхідно підкидати з відкритою долонею, приблизно до рівня очей. При підкиданні м'яча ракеткою необхідно диференціювати зусилля, підкидати на однакову висоту спочатку на

місці, а потім у русі. Під час навчання можна застосовувати змагальний метод: хто швидше, хто більше тощо. При навчанні ударів по м'ячу можна використовувати такий комплекс вправ:

- багаторазове імітування вихідного положення для удару і рух руки з ракеткою (момент зіткнення з м'ячем);
- виконання імітаційних вправ біля дзеркала;
- пробне виконання ударів по м'ячі, що накинутий тренером чи партнером;
- виконання ударів через сітку біля стола в парах;
- те ж саме з попереднім переміщенням уперед, вбік, назад;
- виконання ударів у двосторонніх іграх біля столу.

Починати навчання необхідно з найпростішого удару – поштовхом. Рекомендується вивчити характер і напрямок руху, його фази; засвоїти рух рукою вперед, паралельно до столу, зберігаючи кут нахилу ракетки дещо більшим від прямого. Замах виконують на рівні грудей, удар по м'ячу – в найвищій точці відскоку; наприкінці руху необхідно стежити за повним випрямленням руки.

Вивчення поштовхового удару не повинно затягуватися надовго. Як тільки гравець опанує прості переміщення і звикне до відскоку м'яча, він має переходити до вивчення ударів зліва і справа з верхнім і нижнім обертанням.

Вивчення ударів зліва (справа) з верхнім обертанням (накатів) треба починати біля тренувальної стінки, з тренером, або партнером. Особливу увагу звертають на розслаблення кисті перед початком замаху і повне закінчення руху після зіткнення з м'ячем. Необхідно постійно стежити за загальною координацією рухів: поворотом тулуба, плечей, роботою ніг. Для розуміння суті руху і його фаз використовують схеми і малюнки.

Після оволодіння ударами з верхнім обертанням, які виконуються в повільному темпі, переходять до вивчення прийому м'яча з верхнім обертанням.

Вивчення ударів з нижнім обертанням м'яча краще всього проводити з прийомом ударів з верхнім обертанням. Основну увагу зосереджують на способах переміщення. Якщо при виконанні ударів з верхнім обертанням можна обмежитися випадками, то тут уже доводиться переміщатися стрибками і переступанням. М'яч необхідно приймати у низхідній точці, після відскоку від столу, коли він починає втрачати швидкість обертання.

При вивченні цих ударів варто звернути увагу ще на одну особливість: удари з верхнім обертанням потрібно виконувати по м'ячу, який знаходиться попереду гравця; при виконанні ударів з нижнім обертанням, особливо у захисті, м'яч слід пропустити трохи назад («глибше»).

Вивчення подач необхідно починати паралельно з оволодінням відповідним способом удару по м'ячу. Вдосконалення подач — невід'ємна частина кожного заняття для гравців будь-якого рівня підготовки. Велику роль відіграє творча фантазія тенісиста і його тренера, оскільки є безмежна кількість варіантів подач за напрямком, довжиною польоту, характером і ступенем обертання.

Після закріплення рухових навичок в ударах із ліва, новачки можуть поводити двостороннє тренування з виконанням кожною парою гравців певних завдань.

У початковому періоді двостороннього тренування стіл не обмежується в розмірах, а далі, в міру засвоєння окремих прийомів гри, стіл ділять пополам уздовж або впоперек. Коли рухові навички міцно закріплені, то можна виконувати вправи на точність попадання, для чого всю ігрову поверхню стола слід розділити (крейдою чи фарбою) на три поперечних або повздовжніх прямокутники, залежно від завдань.

5.1 Орієнтовні вправи

Тренування для зміни напрямку польоту м'яча: підрізка справа і по прямій (зміна кутів); підрізка зліва по діагоналі та по прямій (зміна кутів); відбиття по діагоналі м'яча, який суперник спрямував по прямій, і відбиття по прямій м'яча, який суперник спрямував по діагоналі.

Тренування в переміщенні і в наданні польоту м'яча певного напрямку; підрізка справа і зліва різноманітних за напрямком м'ячів і спрямування їх в одну із точок на стороні суперника (вліво, вправо, центр); підрізка справа і зліва по діагоналі м'ячів, що спрямовані суперником по прямій, або двостороння гра у підрізки по прямій м'ячів, спрямованих суперником по діагоналі.

Сковування нападу суперника й ускладнення його переміщення біля столу: перебивання підрізних м'ячів без обертання; тренування в прийомі й передачі довгих і коротких м'ячів, які спрямовані в одному або різних

напрямках; несподіване переведення гри на будь-який кут стола суперника.

Тренування для зміни тактики у залежності від ігрової обстановки; несподіваний перехід від ударів підрізкою до підставки або від ударів підрізкою до атакуючих ударів.

Якщо гравець оволодів усім цим комплексом технічних прийомів, це означає, що програму початкового етапу навчання виконано

Навчально-тренувальні ігри – перехідний ступінь між вивченням окремих ударів та грою змагального характеру. Вони проводяться за певними умовами нарахування очок. Для того щоб в навчально-тренувальних іграх були елементи творчості, які наближали б ці ігри до змагальної обстановки, потрібно давати кожному гравцеві окремі завдання. Про них, звичайно, не повинен знати партнер.

Головне завдання навчально-тренувальних ігор – закріпити в грі певні удари й тактичні комбінації.

6 ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

У настільному тенісі успіх залежить не лише від фізичної і технічної підготовленості гравців, але й від уміння використовувати її в конкретних ігрових ситуаціях, від доцільності дій спортсменів в одиночній грі і злагодженості дій у парних іграх. Ці складові частини майстерності називаються тактикою, а процес, що забезпечує її вивчення й вдосконалення, – тактичною підготовкою.

Тактика гри в настільний теніс – доцільне застосування різноманітних серій ударів у певному ритмі й темпі, а також використання психологічних прийомів боротьби з суперником у конкретних змагальних умовах. Між технікою і тактикою існує тісний зв'язок. Що ширший арсенал прийомів і краще їх виконання, то легше здійснити окремі тактичні комбінації.

Основними тактичними елементами вважаються комбінації, тобто серії ударів по м'ячу. Рівень тактичної підготовленості тенісиста залежить від його технічної майстерності, фізичної та психологічної підготовки. Тактична майстерність тісно пов'язана зі здібністю до швидкої оцінки ігрової ситуації, прогнозування розвитку подій та вміння корегувати свої дії.

У сучасному настільному тенісі найсильніші гравці віддають перевагу володінню незначною кількістю техніко-тактичних дій, доводячи їх до автоматизму. Це дозволяє миттєво приймати і реалізовувати тактичні завдання залежно від ігрових обставин і ситуацій, які виникають.

Практика змагань свідчить, що успіху домагаються, як правило, тенісисти, які під час змагань поєднують технічні вміння і навички з тактичними.

Гравець, який навіть добре володіє прийомами техніки, не зуміє домогтися успіху без задалегідь продуманої тактики гри.

Розрізняють тактику одиночних і парних ігор.

6.1 Тактика одиночних ігор

Тенісист ще до початку зустрічі повинен мати чітке уявлення про ігрові та психологічні особливості суперника. Для складання тактичного плану необхідно враховувати: 1) які удари і з яких зон є основною зброєю суперника; 2) наскільки суперник здатний витримати високий темп і перебудуватися при його зміні; 3) наскільки він уміє пристосовуватися до чужої гри або нав'язувати власну тактику. Крім того, необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості суперника, силу ударів, швидкість переміщення, швидкісну витривалість, вихідну позицію при прийомі подачі. Подачі з сильним обертанням дають менший ефект, ніж подачі з різними швидкістю і напрямком польоту м'яча, а також з оманливим рухом руки, якою тримають ракетку.

У складних умовах сучасної гри для розв'язання основних тактичних завдань гравець повинен вміти грати якомога швидше, проводити подачі, важкі для прийому, відповідати на атаки суперника контрударами й укороченими м'ячами. Тенісисту треба вміти маневрувати, переходячи з одного положення в інше, точно визначати місцезнаходження м'яча, а також передбачати можливі відповідні ходи суперника.

Гравець, який готується до зустрічі з суперником, має виробити чіткий план своїх дій у наступній грі. При цьому не слід намагатися проводити гру із застосуванням швидких і сильних контрударів, якщо гравець не володіє ними досконало. Після кожної зустрічі необхідно проаналізувати свою тактику гри, припущені помилки, невикористані можливості.

Звичайно, гравець повинен вміти аналізувати техніко-тактичну підготованість суперника і нав'язувати йому свою гру – це майже завжди зумовлює результат єдиноборства. При цьому рекомендується не обмежуватись застосуванням одноманітної тактики – нападу, захисту або інших прийомів, у процесі гри необхідно використовувати різноманітні тактичні засоби, враховуючи конкретну ігрову обставину.

За допомогою неочікуваних тактичних комбінацій гравець у настільний теніс змушує суперника відкрити свої слабкі боки і використовує їх на свою користь. Для досягнення перемоги над суперником гравець повинен уміти дуже швидко вибрати найдоцільніший спосіб ведення гри.

Розвинути високу тактичну майстерність можна лише на основі широкого застосування технічних прийомів гри. Дуже важливо вміти користуватися не одним-двома типами ударів, а усім арсеналом технічних прийомів. За таких обставин можна змусити суперника грати не так, як йому вигідно, а так, як потрібно для досягнення своєї мети. Існує багато варіантів виграшу очка. Видатних майстрів маленької ракетки вирізняє сміливе, енергійне прагнення до виграшу очка. Вони майже безперервно, гостро й несподівано атакують і контратакують суперника, використовуючи правило: напад – кращий захист.

У настільному тенісі існує багато основних тактичних схем, яких дотримуються і які творчо застосовують гравці на практиці. Це дозволяє спортсменам різного стилю грати з будь-яким суперником.

Під час змагань можна зустріти гравців, які користуються тактичними прийомами захисної гри і основним ударом, як правило, вважають підрізку. У цих гравців захист сильно різаними м'ячами буває досить ефективним.

6.2 Основні прийоми і тактичні комбінації, які використовують під час захисної гри.

Нападаючий, використовуючи накати, посилає м'яч по черзі то в лівий, то в правий кут стола суперника, а потім несподівано сильним ударом спрямовує м'яч прямо на гравця в середину стола.

Нападаючий виконує декілька діагональних накатів в різні кути стола, а потім сильним ударом посилає м'яч по прямій. Такий м'яч суперник звичайно приймає без підготовки і відбиває: досить високим

ударом через сітку. Цей удар нападаючий використовує для завершення атаки.

Якщо захисник грає далеко від столу, особливо ефективними бувають вкорочені удари типу «стоп», а також чергування довгих ударів з укороченими, сильно скошених з довгими та вкороченими.

Якщо захисник грає близько біля стола, дуже вигідно поєднувати удари накатом в кути стола з сильною одиночною підрізкою.

При поганій рухливості суперника слід спрямовувати м'яч попеременно то на лівий, то на правий край стола.

Дія нападаючого проти захисника розглядається, як ведення гри з метою перехопити ініціативу для переходу до контратаки і створення обставин, при якій захисник припускається помилок. Це, звичайно, заставить його виконувати удари без підготовки з високим відскоком м'яча на половині стола суперника, що дасть змогу нападаючому завершувати атаку сильними ударами. З тенісистами, які грають у спокійному або лише в швидкому темпі, доцільно проводити серію ударів з різкою зміною сили, довжини і напрямку ударів.

Тактика захисника характеризується тим, що на стрімкі удари нападаючого він відповідає сильною підрізкою, посилаючи м'яч низько над сіткою з відскоком близько від лицевої лінії столу. Атакуючому супернику варто протиставити комбіновану серію ударів, де чергуються сильні підрізки з слабкішими, різноманітними за глибиною і напрямком, з ударами підставкою й вкороченими ударами. Добрий результат дає різкий перехід захисника від підрізок до контрударів. Якщо суперник добре виконує удари справа, а зліва грає гірше, треба намагатися не давати йому виконати удар справа і частіше переводити м'яч у лівий кут, а коли суперник не готовий до удару справа, тоді посилати м'яч на праву половину його столу. Якщо нападаючий з такого положення все ж виконає удар, то цей удар буде або неточний, або слабкий і не досягне мети. При цьому нападаючий «зіб'ється» з удару. Дуже часто, щоб «збити» з удару, захисник застосовує проти нападаючого подачі м'яча з різними довжиною і обертаням.

У грі з нападаючим захисник може домогтися ефекту, застосовуючи удари підрізками, а потім раптово перейти на захисний удар – високий, сильно кручений, «свічкою».

Сучасні захисники використовують такі тактичні прийоми, як перехід у напад, виконання одиночних і серійних завершальних ударів, а також контрударів. Це дуже часто створює вигідну ситуацію для виграшу очка.

Ефективним тактичним прийомом гри є застосування різноманітних подач. Після двох-трьох кручених подач рекомендується проводити коротку різану подачу. Після довгої підрізної подачі можна застосувати кручену подачу в інший бік, а слідом за нею – коротку підрізну на лівий край суперника і, нарешті, легку поштовхову в той самий бік. При виборі того або іншого способу подачі треба враховувати фізичні якості і швидкість реакції суперника та рівень його володіння різними прийомами гри. Так, не слід застосовувати проти гравців, які добре володіють підрізним ударом справа, кручені подачі на правий край, оскільки в цьому випадку відповідні м'ячі йдуть сильно і зі зворотним обертанням. На короткі різані подачі можна відповідати такими самими ударами. Якщо гравець добре володіє крученим ударом зліва, можна спрямувати м'яч далеко в лівий кут сторони суперника, що дає змогу зайняти вигідне положення біля стола.

Ефективність кручених ударів справа і зліва буває особливо високою, якщо вони спрямовані у найвразливіші місця захисту суперника. Проти кручених ударів добре застосовувати контракуючі удари, які повинні бути спрямовані в протилежний кут суперника, звідки виконання удару буде менш ефективним.

6.3 Тактика парних ігор

Успіх у парній грі залежить від правильного добору партнерів та їхньої зіграності. Пари необхідно добирати, враховуючи стиль гри і здатність партнерів раціонально переміщуватися.

У парній грі велике значення має взаєморозуміння і повна узгодженість дій партнерів, а також вміння кожного з них окремо вести продуману гру. Оскільки при парній грі партнери виконують удари по м'ячу по черзі, їхні суперники намагаються повертати м'яч у протилежному напрямку. В зв'язку з цим великого значення набуває вміння гравців виконувати удари на ходу, вибирати найбільш вразливі місця суперника, діяти пласированими ударами, зберігаючи при цьому їх результативну якість.

Найбільший ефект у парній грі досягається в тих випадках, коли партнери доповнюють один одного протилежним стилем або різними технічними й тактичними якостями. Так, один грає правою, а другий лівою рукою, якщо обоє однаково добре володіють правим і лівим нападаючими ударами.

Пара, яка проводить подачу, повинна розташовуватись так, щоб сильніший гравець міг приймати м'ячі від сильнішого суперника, а відбивати їх на слабшого.

Кожен з гравців пари повинен знати такі основні положення парної гри: систему зміни місць гравців при черговості відбивання м'яча; тактику гравців при своїй подачі; тактику гравців при подачі суперника.

У парній грі існує два види зміни місць гравців: зміна місць за годинниковою стрілкою і маятникоподібна зміна. Зміна місць за годинниковою стрілкою вимагає від гравців значної рухливості і вміння відбивати м'ячі з будь-якого положення. Вона сприяє доброму розвитку гальмівних якостей. Однак при такій зміні місць гравці витрачають багато сил. Маятникоподібна зміна місць полягає в тому, що після удару гравець відразу відходить назад, а потім рухається до столу, щоб зробити наступний удар. Така зміна місць гравців дає їм змогу зберегти більше сил.

Правилами гри передбачено, що подачі виконуються з одного кута і удари по м'ячу виконуються по черзі, що значно ускладнює переміщення гравців біля столу. Гравці у парній грі повинні вміти швидко підходити до м'яча й послати його в будь-якому напрямку.

У парній грі два гравці – це команда, де мусить бути висока узгодженість дій. Гравець повинен добре знати слабкі й сильні сторони партнера. Кожний член такої команди повинен доповнювати іншого у грі, допомагати один одному вдосконалювати свою техніку й тактику.

Серед тактичних прийомів парної гри важливим є вміння «загнати» суперників в один кут, а далі стрімким ударом направити м'яч у протилежний кут, який залишився без захисника. Використовується й вкорочена подача, розрахована на відповідний високий м'яч, який дає змогу легко завершити атаку.

Тактика гравців при своїй подачі полягає в тому, що після її виконання один з гравців відразу звільняє для свого партнера все поле дії біля столу, відходячи вбік або назад. Його партнер при подачі розташовується близько біля столу, щоб встигнути прийняти

м'яч, повернутий суперником. За подачі суперника гравець, який приймає подачу, стоїть за середньою лінією з правого боку стола, що значно полегшує прийом м'яча. Якщо суперник подає кілька кручених м'ячів підряд, відбивати їх слід крученими й підрізними ударами по черзі.

Подачі мають бути низькі, з правим або лівим обертанням м'яча і падінням його за сіткою не далі ніж на одну третину протилежної сторони стола. Атаки слід спрямовувати з урахуванням вразливих місць суперників.

Не треба в процесі гри докоряти партнерові за припущені помилки, навпаки – слід всіляко підбадьорювати його, не давати занепасти духом. Це може позитивно вплинути на весь хід зустрічі.

У парній грі рекомендується розташовувати сили з урахуванням індивідуальних якостей спортсмена.

Тактика змішаних пар визначається тим, що партнер, як правило, має вищу технічну і фізичну підготовку, ніж партнерша. У змішаних парах важливе значення має психологічна й ігрова сумісність партнерів, копійке відпрацювання взаємодій і швидких переміщень у різних ігрових ситуаціях.

Для того щоб під час змагань тенісист міг з успіхом застосовувати необхідну тактику, він повинен детально вивчити основні її елементи ще в ході навчально-тренувального процесу. Особливу увагу слід звернути на оволодіння основними тактичними діями. Це вміння використати тактику лівої сторони, тактику ударів по кутах стола, «довгих» та «коротких» м'ячів, відтиснення суперника, удару вбік, протилежний тому, на якому знаходиться суперник.

Тактика лівої сторони полягає в тому, що гравець під час розіграшу м'яча повинен намагатися спрямовувати м'яч на бік суперника, з якого той слабо володіє ударами. За подачі м'яч необхідно подавати на ту частину стола суперника, з якої у нього найбільш невігідна позиція.

У процесі тренувальних занять необхідно вдосконалювати удари, проводити їх по черзі то в правий, то в лівий кут протилежного боку стола.

Використання тактики «довгих» та «коротких» м'ячів дозволяє змусити суперника відійти далі від краю стола. Після того як суперник опиниться на відстані 2–4 м від стола і буде приймати м'ячі підрізними ударами, варто посилати м'ячі вкороченими ударами в сторону суперника, протилежну тій, на якій він знаходиться.

Тактика відтиснення суперника полягає в методично точному спрямуванні м'яча на його сторону. Рекомендується спрямовувати удари для гравців, що добре грають правою рукою, на ліву сторону стола і навпаки. М'ячі повинні падати все ближче до сітки по протилежному краю вздовж бокової лінії. Це змусить суперника підійти до сітки, далеко відійшовши за кут стола, і таким чином ускладнить йому переміщення для гри в захисті на другій половині стола.

Тактика удару в бік, протилежний тому, на якому знаходиться суперник, вимагає уважного спостереження за переміщенням суперника і відповідної зміни напрямку своїх ударів.

Досвідчені гравці ще до початку змагань складають тактичний план дій. Вихідними даними для плану є рівень технічної підготованості суперника, його фізичні дані і вольові якості. Ці дані необхідно порівняти зі своїми тактичними і фізичними можливостями і вирішити, як краще скористатися слабкими сторонами суперника і як застосувати свої найефективніші удари.

Багато гравців неправильно використовують слабкі сторони суперника. Вони безперервно спрямовують м'яч під удари, які у суперника є слабкішими. В результаті суперник починає приймати такі м'ячі без особливих труднощів, маючи можливість завчасно до них підготуватися. Тому доцільніше спочатку заставити суперника «відкрити» ту частину стола, звідки йому важче виконувати удари, а тоді спрямовувати туди свої завершальні удари.

Буває, що тенісисти пристосовані вести гру лише в певному темпі. Вони починають припускатися помилок, якщо темп збільшити і заставити їх виконувати удари не з місця, а в русі. Інші, навпаки, добре грають у швидкому темпі, але погано пристосовуються до зміни темпу. Проти таких гравців доцільно частіше змінювати темп гри, використовуючи підрізки, накати і плоскі удари. Дуже важливо визначити особливості переміщення суперника під час гри. Якщо суперник недостатньо рухливий і погано дістає короткі м'ячі, то необхідно в процесі тренування навчитися використовувати сильні вкорочені удари і подавати м'ячі по діагоналі, спрямовані вправо з ударами в лівий кут по лінії.

Така тактична особливість може добре прислужитися наприкінці зустрічі, коли суперник буде стомлений.

7 ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

У навчально-тренувальній роботі необхідно передбачити всебічну фізичну підготовку, виховання вольових якостей, засвоєння техніки й тактики гри. Навчанню й удосконаленню техніки приділяють особливу увагу, бо ступінь технічної підготовки якнайбільше визначає майстерність тенісиста.

Підготовку здійснюють так, щоб створювалася можливість для засвоєння різноманітних комплексів прийомів техніки. Особливу увагу звертають на подачу м'яча.

Окремі прийоми техніки вивчають у такій послідовності: 1) загальне ознайомлення з прийомом; 2) засвоєння прийому в спрощених умовах; 3) удосконалення в умовах, близьких до ігрових; 4) закріплення прийому техніки в грі.

Загальне ознайомлення з прийомом включає пояснення, показ і спроби виконати цей прийом. Пояснення має бути стислим, образним і зрозумілим, а показ – бездоганим. Іноді показ проводять багаторазово й чергують із повторним поясненням. Він може бути доповнений демонстрацією наочних посібників – плакатів, кінограм. схем. Необхідність засвоєння прийому в спрощених умовах диктується складністю виконати будь-яку дію або прийом безпосередньо в ігровій обстановці. В цей період підготовки виконуються завдання в спеціально створених умовах, з виключенням перешкод з боку партнера, з добором підвідних вправ.

У спрощених умовах зосереджується увага на техніці виконання прийому. Поступово завдання ускладнюють (цілісний метод) або ще більше спрощують за рахунок виконання прийому частинами (розчленований метод).

При вивченні тактичних дій тенісист виконує заздалегідь обумовлені дії у відповідь на заздалегідь відомі дії партнера.

На початковому етапі навчання тренер уважно стежить за якістю виконання завдань. Якщо гравець припускається технічної або тактичної помилки, він знаходить її причину, а потім визначає засоби її усунення. Щоб виправити помилки, застосовують повторний показ і пояснення, полегшують умови виконання прийому або дії, виконують завдання частинами тощо.

Удосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових, передбачає виконання окремих прийомів і їх поєднання в різних умовах.

Тенісист у грі діє в різноманітній обстановці, що швидко і раптово змінюється. Щоб підготуватися до гри, необхідно багато разів виконувати різноманітні ігрові вправи, що включають декілька прийомів. Для кращого закріплення окремих прийомів інколи доцільно проводити ігри з різними і обумовленими діями.

8 ДОПОМІЖНЕ ОБЛАДНАННЯ І ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ефективність самостійних тренувань підвищиться; якщо використовувати додаткове обладнання і тренажери. Застосовуючи їх, можна спрямовано вдосконалювати найскладніші елементи техніки, підвищувати навантаження й інтенсивність вправ.

Для розвитку сили м'язів рук, ніг і тулуба використовують гантелі, гумові амортизатори, гирі, штангу, мішки з піском тощо.

При навчанні і вдосконаленні ударів рекомендується виконувати їх перед дзеркалом, вносячи відповідні поправки у фази удару. Так, перш ніж виконувати удар топ-спін біля стола, необхідно займатися вправами без м'яча.

По-перше, потрібно виконати імітаційні вправи перед дзеркалом, простежити за тим, щоб під час замаху перед ударом ракетка не заносилася назад, оскільки у швидкій темповій грі немає часу для виконання топ - спіна з великим замахом. Ракетка має опускатися лише вниз і підходити до м'яча не збоку, а строго перпендикулярно знизу вгору.

По-друге, доцільно виконувати вправи, використовуючи просте тренувальне обладнання – велосипедне колесо з вилкою. Колесо ставлять на спинку крісла, на якому сидить партнер, або прикріплюють до стіни. Зайнявши вихідне положення для виконання топ – спіна, починають розкручувати колесо, підганяючи його ударом топ-спін.

Важливо кожний удар виконувати із положення присіду, щоб зіткнення з гумою колеса було стрімким. Усі наступні удари виконують з вищим темпом. Через 10–15 ударів колесо рухається повним ходом.

Спочатку тривалість занять з колесом не перевищує 12–15 хв, згодом вона збільшується до 30–40 хв.

Свою «бойову» ракетку не рекомендується використовувати для тренування біля колеса, тому що накладка від сильного тертя об гуму швидко зношується.

Вправи біля колеса сприяють розвитку м'язів рук. Після декількох тренувань рухи тенісиста стають координованими, а удари – чіткими, точними.

Лише після такої підготовки тенісист може поспробувати топ-спін біля стола. Спочатку цей удар може не виходити, тому що дуже важко вловити момент зіткнення ракетки з м'ячем. Для набуття цієї навички корисно виконувати вправи біля іншого тренувального приладу – «груші, що хитається». Після серії ударів “топ - спін” по гумовій груші на декількох заняттях (по 12–15 хв. на кожному) ракетка буде значно краще «знаходити» м'яч при ударі способом топ-спін, який здійснюється біля столу.

Тренування біля велосипедного колеса й «груші, що хитається» необхідні як для початківців, так і для спортсменів-розрядників. Біля цих тренувальних приладів можна успішно оволодівати також технікою інших ударів.

Для тренування складних подач, особливо з боковим обертанням, можна використовувати прилад, що являє собою колесо від дитячого велосипеда, прикріплене в горизонтальному положенні на дошці. Біля цього приладу вправи виконують так, як біля велосипедного колеса; обертання колесу надають ударами, що нагадують складні подачі.

Застосовують також важчі ракетки, обтяжені пояси і нарукавники.

Для вдосконалення техніки використовують «катапульту», яка вистрілює м'ячі, а також стіл з прорізами, з яких несподівано з'являються м'ячі.

9 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Змагання з настільного тенісу мають велике значення для вдосконалення спортивної майстерності тенісистів, сприяють вихованню рухових і морально-вольових якостей. Крім того, це прекрасний засіб пропаганди гри.

При плануванні змагань слід враховувати вік і рівень підготовки учасників.

Про початок змагань треба сповістити любителів спорту, перевірити інвентар, підготувати місце змагань, місця для глядачів.

Організатори повинні завчасно продумати сценарій відкриття та закриття змагань. Під час змагань на стенді вивішують таблицю і заносять результати гри відразу після її закінчення. Перед кожною грою слід знайомити глядачів із гравцями і суддівською бригадою.

Після закінчення змагань проводять заключний спортивний парад та церемонію нагородження переможців.

Після затвердження календаря спортивно-масових заходів з настільного тенісу складають положення про кожне змагання окремо. У ньому мають бути передбачені такі основні питання: а) мета та завдання змагань; б) місце і час їх проведення; в) керівництво змаганнями; г) учасники змагань; д) система розіграшу, оцінка результатів, визначення переможців; е) терміни подачі заявок, дата і місце проведення жеребкування; е) нагородження переможців.

У практиці проведення змагань з настільного тенісу застосовують різні системи: колово, систему з вибуванням і змішану.

При виборі системи розіграшу враховують завдання змагань, строки їх проведення, рівень підготовки учасників, наявність спортивної бази.

9.1 Проведення змагань за коловою системою

Колова система проведення змагань (особистих і командних) полягає в тому, що кожний учасник змагань (або команда) грає по черзі з усіма іншими.

Переможцем змагань вважають учасника (команду), які набрали найбільшу кількість очок.

При рівній кількості очок у двох учасників (команд) вище місце присуджують учасникові (команді), що перемогли у зустрічі між ними.

При рівній кількості очок у трьох або більше учасників (команд) вище місце присуджують учасникові (команді), які мають кращу різницю виграних і програних партій (зустрічей у командних змаганнях), а в разі їхньої рівності – і очок у партіях. Враховують

лише зустрічі між учасниками (командами), які мають рівну кількість очок.

Для визначення переможця і наступних місць при коловій системі в разі вибуття із змагань окремих учасників застосовують такий спосіб: якщо вибулий зіграв менше половини зустрічей, його результати анулюють; якщо ж вибулий зіграв половину зустрічей, то всі його результати зараховують, а за не зіграні зустрічі йому зараховують поразки.

Кількість зустрічей дорівнює числу учасників, помноженому на число, що на одиницю менше, і поділеному на два (наприклад, при 9 учасниках $-9 \times 8 : 2 = 36$ зустрічей).

Якщо учасників багато, їх розподіляють на групи. Склад груп визначають жеребкуванням. У середині кожної групи розіграш проводять за коловою системою. Потім у групах відбувається фінальне змагання. Інколи фінальні змагання за наступні місця розігрують за коловою системою між учасниками, що посіли однакові місця (2, 3, 4-е і т. д.) у групах.

Черговість зустрічей у змаганнях за коловою системою можна визначити за таблицями, які подані в додатку. Попередньо всі учасники змагань шляхом жеребкування одержують той чи інший номер, починаючи з першого і кінчаючи останнім, за числом учасників змагань. Далі з відповідною черговістю визначають, які номери зустрічаються один з одним у кожному колі.

Учасник особистих змагань, номер якого зазначений першим, має право вибрати подачу, прийом подачі або бік. У командних змаганнях право вибору в особистій зустрічі визначає жереб. Якщо кількість учасників змагань непарна, то цифра, що стоїть поза дужками, показує: учасник, який має цей номер, у даному колі вільний.

9.2 Проведення змагань за системою з вибуванням

Система з вибуванням тих, хто програв в особистих і командних змаганнях, полягає в тому, що кожен учасник (команда) вибуває після першої своєї поразки, внаслідок чого наприкінці змагань залишається один гравець (команда), що не програв жодного разу. Це і є переможець.

Порядкові номери кожного учасника, що визначають порядок зустрічей, встановлюють шляхом жеребкування.

Якщо число учасників дорівнює ступеню двох (4, 8, 16, 32, 64, 128 і т. д.), то в гру вступають одразу всі учасники. Прізвища гравців або назви команд розташовують у таблиці зверху вниз, одне під одним, у порядку, визначеному жеребом. Грають: перший з другим, третій з четвертим і т. д.; це буде перше коло змагань. При 8 учасниках таких кіл буде три. Переможці грають у тому ж порядку, утворюючи 2-е коло, що складається з двох зустрічей. Переможці цих зустрічей потрапляють в останнє коло, що зветься фіналом. Результат фінальної гри визначає переможця всіх змагань.

Коло, в якому зустрічаються 4 гравці, називають півфіналом; коло, що передує йому (в ньому зустрічаються 8 гравців), – чверть фіналом тощо.

У непарних колах (1, 3-му і т. д.) право вибору має верхній номер кожної пари, у парних (2, 4-му і т. д.) – нижній номер.

Коли кількість учасників не є ступенем двох, то частина учасників вступає в гру з 2-го кола (наприклад, якщо в таблиці на 16 учасників три вільних місця, то вільними залишаються номери 2, 15 і 7; див. додаток).

Систему з вибуванням часто застосовують з невеликими видозмінами: а) з так званим розсіюванням найсильніших учасників при жеребкуванні; б) з однією або кількома додатковими групами для тих, хто програв. Зміст цих видозмін такий. Щоб зменшити випадковості вибування в перших колах найсильніших учасників і забезпечити більший інтерес до останніх кіл, найсильніших гравців або команди (у кількості 2, 4, 8 або 16) вилучають із загального жеребкування – «розсіюють», їм відводять місця у різних половинах, чвертях, восьмих і до загального жеребкування проводять жеребкування спершу між двома найсильнішими (наприклад, при 64 учасниках № 1 і 64), потім між наступними за силою (№ 32 і 33) і нарешті, між чотирма наступними (№ 16, 17, 48 і 49).

Крім того, в одиночних змаганнях за участю гравців суміжних розрядів (наприклад, II і III розрядів) застосовують спосіб жеребкування, який забезпечує кожному із найслабкіших учасників зустріч у 1-му колі з одним із найсильніших. Для цього попередньо складають загальний список учасників у низхідному за класифікацією порядку, починаючи з найсильнішого і закінчуючи найслабкішим. Цей

список поділяють навпіл. Жеребкування однієї половини проводять на парні номери, іншої – на непарні.

Щоб дати можливість тим, хто програв, взяти подальшу участь у змаганні, організують одну або кілька додаткових груп (наприклад, для тих, хто програв у 1-му колі, для тих, хто програв у 2-му колі, і т. д.). У цьому випадку додаткове жеребкування не проводять, а учасників розставляють у таблиці в тому порядку, в якому вони брали участь в основній групі.

У сітках обов'язково ставлять номер зустрічі; в розкладі, починаючи з 2-го кола, зазначають цей номер зустрічі замість прізвища.

9.3 Проведення змагань за змішаною системою

При змішаній системі всіх учасників або команди поділяють на групи з «розсіюванням» найсильніших як у групах, так і у фіналі.

У групі зустрічі відбуваються за коловою системою. Переможці змагань у групах складають фінал.

У фіналі зустрічі проходять за системою з вибуванням після поразки, внаслідок чого визначають переможця змагань. Це дає змогу правильніше визначити сили учасників або команд.

9.4 Проведення змагань на кубок

Склад чоловічої команди – 3 учасники. Кожний учасник зустрічається з усіма учасниками команди суперника. У командній зустрічі 9 особистих зустрічей. За 30 хв. до початку зустрічі представники (капітани) команд подають старшому судді заявки із зазначенням прізвища гравця і місця, на яке його поставлено. Порядок зустрічей див. у додатку. Можна проводити всі 9 зустрічей або продовжувати змагання до виграшу однією з команд 5 очок.

Склад жіночої команди – 2 учасниці. Кожна учасниця зустрічається з обома учасницями команди суперника.

У командній зустрічі 4 особисті зустрічі і 1 парна.

За 30 хв. до початку зустрічі представники (капітани) команд подають старшому судді заявки із зазначенням прізвища гравця і місця, на яке його поставлено, а також склад пари.

Можна проводити всі п'ять зустрічей або продовжувати змагання до виграшу однією з команд 3 очок. У чоловічих та жіночих змаганнях запасний гравець може грати зустріч замість одного (будь-якого) основного гравця (тільки за його номером), а в жіночих змаганнях – брати участь також у парній зустрічі.

Учаснику спортивних змагань необхідно знати, що змагання є органічною складовою частиною підготовки тенісиста, продовженням тренувального процесу. У настільному тенісі перемагають гравці, які виходять на гру з думкою про перемогу, з бажанням вести боротьбу з повною віддачею сил, змагатися до кінця, боротися чесно, поважаючи свого суперника. Треба вміти гідно переживати не тільки перемогу, але й поразку, робити правильні висновки із успіхів і невдач виступів.

Велике значення при підготовці до змагань має нервово-емоційний стан кожного тенісиста, який називають передстартовим. Динаміку передстартових настроїв необхідно знати кожному тенісистові, щоб навчитися керувати своєю поведінкою.

Уважно вивчивши свій передстартовий стан (для чого необхідно проаналізувати свої записи в щоденнику самоконтролю), тенісист може свідомо вплинути на негативні емоції, завдяки інтенсивній розминці позбутися стану пригніченості, зменшити хвилювання за допомогою різних вправ, само наказу тощо.

Кожен гравець своїми діями в командних змаганнях може сприяти успіху колективу. Тому поведінка кожного тенісиста має бути проникнута відповідальністю за дії усіх членів команди. Не потрібно звинувачувати партнера, який помилився, краще знайти спосіб допомогти йому.

Спостерігаючи гру тенісистів високого класу, необхідно вчитися в них майстерності. Але не варто копіювати їхню гру, треба виходити зі своїх можливостей, рівня своєї фізичної й технічної підготованості. Суворо дотримуючись ігрової дисципліни, кожен гравець повинен правильно реагувати на поради і зауваження тренера, творчо виконувати свою роль у загальному тактичному плані гри, що був розроблений тренером.

Необхідно вести спостереження за ходом гри своїх суперників, запам'ятовувати їхні сильні й слабкі сторони (напрямок і характер подач, силу ударів тощо), вміти оперативно скористатися помилками суперника.

ЛІТЕРАТУРА

1. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх. – К.: Здоров'я, 1991, – 110 с.
2. Амелін А. Н. Сучасний настільний теніс. – М.: Фізкультура спорт, 1982. – 110 с.
3. Пастернак О. Й, Холодовський С.Л. Настільний теніс – захоплююча гра. – К.: Здоров'я, 1969, – 130 с.
4. Богушас В. М. Граємо в настільний теніс. – М.: Просвіта, 1987 – 126 с.
5. Іванов В. С. Настільний теніс. – М.: Фізкультура та спорт, 1966 – 190 с.
6. Настільний теніс. Правило змагань – М.: Фізкультура та спорт, 1988. – 58с.
7. Сирота О. Б. Настільний теніс. –К.: Молодь, 1961. – 62 с.