

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Методичні рекомендації  
щодо оволодіння технічними прийомами гри  
в настільний теніс з навчальної дисципліни  
"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"  
для студентів усіх напрямів підготовки  
денної форми навчання**

**Харків. Вид. ХНЕУ, 2011**

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту.  
Протокол № 3 від 17.09.2010 р.

**Укладачі:** Скляренко В. П.  
Бондар Л. В.  
Чередніченко А. В.

**М54**           Методичні рекомендації щодо оволодіння технічними прийомами гри в настільний теніс з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / укл. В. П. Скляренко, Л. В. Бондар, А. В. Чередніченко. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2011. – 48 с. (Укр. мов.)

Призначено для полегшеного засвоєння навчального матеріалу з оволодіння технічними прийомами гри в настільний теніс.

Рекомендовано для студентів усіх напрямів підготовки, а також для осіб, які цікавляться та бажають удосконалити свою техніку гри.

## Вступ

Настільний теніс – гарний спосіб проведення часу і для тих, хто віддає перевагу серйозним заняттям, і для тих, хто вперше в житті тримає ракетку. Головна перевага настільного тенісу – зручність, оскільки елементарний інвентар і невеликі масштаби майданчика дають можливість грати майже де завгодно (офіс, банк, фірма). Настільний теніс надає різносторонній вплив на організм людини, оскільки відрізняється швидкими різноманітними діями гравців і включає різні форми рухової діяльності – удари, стрибки, ривки і пересування. Ця гра розвиває не тільки влучність, спритність та координацію, але й істотно поліпшує серцево-судинну та дихальну системи, підсилюючи обмін речовин і розвиваючи руховий апарат.

Настільний теніс – це вид спорту, де стрес супроводжує постійно, будь-то блискавична перемога або поразка. Ситуації міняються, і гравці мобілізуються для протистояння стресу. Один з головних критеріїв – це фізична стійкість спортсмена. Під час гри треба не тільки мислити, але і аналізувати, спостерігати, зіставляти. Ця робота розуму і є базой для оперативного мислення. Стрімкість оперативного мислення важлива, адже якщо навіть і знайдено правильний хід, але із запізненням, він стане програшним. Найкраще, коли швидкість мислення поєднується із стрімкою реакцією. Значення реакції у справжньому тенісі дуже велике, адже швидкість польоту м'яча наближається до грані вірогідної реакції відтворення і тому психомоторний талант гравця дуже необхідний. Імпульсна реакція не завжди складна і точна. Якщо реактивність поєднується із здатністю працювати з просторово-часовим попередженням, то з'являється уміння бачити на декілька ходів вперед. Спеціальні тренування уваги піднімуть ступінь психічної діяльності.

У тенісиста найважливіше із спеціалізованих сприйнять – це відчуття м'яча, яке органічно підключає мислення. Тенісист враховує швидкість, напрям і обертання м'яча, положення суперника під час удару, до і після нього. Гравець повинен фіксувати психологічний стан не тільки суперника, але і свій. Передстартова лихоманка – це цілком корисний і нормальний стан, але вона не повинна відхилитися від оптимального рівня. Треба своєчасно регулювати емоції, щоб з'явився стан "бойової готовності". Він загострює сприйняття, увагу, мислення та пам'ять.

Регулярні заняття тренують зорову та рухову пам'ять, яка для тенісиста особливо важлива. З їх допомогою студенти значно швидше освоюють технічні елементи і розробляють тактичні комбінації. Зорову пам'ять можна розвивати постійно, а рухову пам'ять необхідно розвивати тільки складними рухами.

Щоб досягти успіху, як у спорті, так і в житті, потрібно розвинути у студентів, майбутніх фахівців, вольові якості: цілеспрямованість, завзятість, наполегливість, витримку і самовладання, сміливість і рішучість, ініціативність і самостійність. Це розвиває особу, виробляє спортивний характер, викорінює недоліки. Крім того, граючи для задоволення, ви вчитеся відключатися від своїх проблем і даєте собі відпочинок.

Є найважливіший закон, про який чомусь мало говорять. Це – закон згортання функцій за непотрібністю. Не займається людина розумовою роботою – її розумові здібності починають слабшати, а здатність аналізувати, класифікувати, узагальнювати і тому подібне атрофуються. Не тренує людина своє тіло, то м'язи в'януть і слабшають.

Перш за все необхідно спланувати свій режим дня і тижня, щоб виділити в достатньо напруженому ритмі життя години для занять настільним тенісом. Краще всього складіть тижневий розклад, погодивши його з вашими однодумцями, які бажають займатися. Якщо заняття носять оздоровчий характер, то досить грати один – два рази на тиждень. Але якщо ваше захоплення достатньо серйозне і ви хочете удосконалювати техніку і тактику гри, то для цього необхідно три – чотири заняття на тиждень.

## **Загальна фізична підготовка**

### **1.1. Тренувальний ефект від занять настільним тенісом**

Тренувальний ефект – це ті зміни в організмі людини, які виникають при виконанні фізичних вправ. Розрізняють терміновий і накопичений, тобто кумулятивний тренувальний ефект. Під терміновим мають на увазі ті зміни, які спостерігаються відразу після закінчення вправи; наприклад, ви зробили декілька ударів по м'ячу і частота пульсу у вас збільшилася на 10 – 15 ударів за хвилину.

Якщо вправи йдуть одна за одною і ви регулярно проводите тренувальні заняття, то зростає тренуваність – це і є накопичений тренувальний ефект. Терміновий тренувальний ефект зазвичай оцінюють за трьома показниками: частотою серцевих скорочень, споживанню кисню і концентрацією молочної кислоти у крові. За енерговитратами гра в настільний теніс прирівнюється до сучасних танців.

На відміну від циклічних рухів – ходьба, біг і тому подібне, гра в настільний теніс складається з цілого ряду різних рухів. У грі доводиться виконувати подачі, різноманітні удари по м'ячу і пересування, які часто вимагають акробатичної спритності. Для спортсмена ця частина ігрового навантаження не така вже важлива, але для нетренованої людини і вона має значення.

Як зростають фізичні кондиції у людини, що регулярно займається настільним тенісом? Рівень фізичної підготовленості прийнято оцінювати за розвитком витривалості, силою, швидкістю, спритністю і гнучкістю.

За розвитком спритності і швидкості тенісисти перевершують людей того ж віку, що не займаються настільним тенісом. Це і зрозуміло. Адже спритністю називають точність швидких рухів. Де ж розвивати спритність, як не в настільному тенісі, де темп гри змінюється від 30 до 120 ударів за хвилину, швидкість руху руки з ракеткою досягає більше 11 метрів за секунду (40 кілометрів на годину), швидкість польоту м'яча при завершуючих ударах буває 47 – 50 метрів за секунду (або 170 – 180 кілометрів на годину). І при цьому м'яч повинен точно попадати в потрібну точку столу.

Настільний теніс удосконалює не тільки швидкість рухів, але і швидкість реакції, реакції прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також уміння концентрувати і перемикати увагу. Цікава деталь: швидкість реакції на рухомий об'єкт у тих, що грають в настільний теніс більше, ніж у інших людей. Нерідко ця якість допомагає в різних життєвих ситуаціях. Тенісист може зловити на льоту падаючу із столу чашку, швидко відскочити від предмету, що летить в нього. Гру в настільний теніс використовують як спеціальний тренувальний засіб при підготовці космонавтів, операторів і інших фахівців, які повинні уміти чітко реагувати на несподівані зміни ситуацій в екстремальних умовах.

Настільний теніс не може значно збільшити так звану статичну силу, якою відрізняються атлети-штангісти. Але вибухова сила перевершує нетренованих людей і тих, хто займається іншими видами спорту, що вимагають в основному сили і витривалості.

Гнучкість – це одна з важливих якостей, без якої неможливо виконувати ударні рухи. Адже сила удару до певної міри залежить від замаху. Тому чим більше амплітуда руху, тим більше енергійний удар. Гра в настільний теніс сприяє розвитку і підтримці високої рухливості в таких суглобах, як плечовий, ліктьовий, лучезап'ясний, тазостегновий, а також гнучкості хребта. Високий рівень гнучкості, який дозволяє підтримувати гра, є важливим показником хорошого фізичного розвитку і здоров'я.

Заняття настільним тенісом сприяють розвитку спеціальної ігрової і особливо швидкісної витривалості, оскільки тенісистові доводиться багато разів виконувати удари з високою швидкістю. Витривалість залежить від енергетичного потенціалу людини. Звідки ж береться енергія, що забезпечує роботу більше шестиста м'язів? Безпосереднім джерелом енергії м'язового скорочення служить аденозинтрифосфорна кислота або, як скорочено її називають, АТФ. Її запасу в м'язах вистачає всього на півсекунди. Тому одночасно з витрачанням йде і відновлення АТФ за рахунок енергії, що вивільняється в результаті біохімічних перетворень трьох типів. Звідси уявлення про три джерела енергії, що отримали назви фосфагенний, лактацидний і окислюючий. Першим включається фосфагенне джерело. Воно розряджається дуже швидко – за 5 – 10 секунд на 90 – 95 %. Для використання тих, що залишилися 5 – 10 % початкового енергетичного запасу потрібні значні вольові зусилля. Вслід за фосфагенним у процес енергетичного забезпечення включається лактацидне джерело. Воно приблизно втричі менш потужне, ніж фосфагенне. Проте ємкість його удвічі більше, і запас вичерпується тільки до кінця другої хвилини безперервної роботи.

У міру витрачання запасу лактацидного джерела в м'язах і крові накопичується молочна кислота – лактат. Чим вище концентрація лактату, тим сильніше стомлення. Щоб подолати це стомлення потрібне вольове зусилля. Фізично треновані люди легше переносять високу концентрацію лактату і пов'язані з нею зміни кислотно-лужної рівноваги. Після перших двох хвилин роботи у людини поступово посилюється серцева діяльність і кровотік, тому зростає споживання кисню. Таким чином, зростають витрати окислювального джерела енергії. Приблизно через 30 секунд після початку роботи споживання кисню досягає половини можливої межі, а до кінця третьої хвилини наближається до максимального рівня споживання.

Витривалість визначається, перш за все, потужністю кисневого (аеробного) і ємкістю безкисневих (анаеробних) джерел енергозабезпечення. За величиною максимального рівня споживання кисню люди, що займаються настільним тенісом, не поступаються ватерполістам, а ось ємкість лактаcidного джерела енергії у них порівняно невисока. Оздоровчий і психотерапевтичний ефекти від занять настільним тенісом якраз і пояснюються, перш за все, його аеробністю.

Вправи повинні виконуватися в задоволення і піднімати настрій. Самі по собі оздоровчі вправи не викликають значних фізіологічних зрушень в організмі. Але вони позитивно впливають на центральну нервову систему, яка починає чіткіше координувати роботу наших фізіологічних систем. І тим самим поліпшується самопочуття і працездатність.

Але фізичні навантаження можуть принести не тільки користь, але і шкоду. Тут і ризик перенапруження серця, і захворювання хребта, і багато інших малоприємних сюрпризів. Та і звичайної фізичної перевтоми добре б уникати. Сьогодні встановлено, що не тільки алкоголь, але і молочна кислота (лактат), що накопичується в м'язах і крові при дуже важкій роботі, долає так званий гематоенцефалогічний бар'єр і потрапляє в головний мозок. І не випадково після занадто інтенсивної м'язової роботи не хочеться займатися розумовою. Нагадаємо, що пише академік Амосов Н. М.: "Тому, хто хоче завжди відчувати себе бадьорим і здоровим, потрібна не сила (і додамо від себе – не швидкість), але злагоджена взаємодія всіх життєво важливих систем організму, яка краще всього виявляється через витривалість. А основа витривалості – добре відладжений механізм кисневого забезпечення (легені, серце, судини).

Добре коли відпочинок приносить ще і користь нашому здоров'ю. А для цього він повинен бути активним, потрібні рухові дії і позитивні емоції. Дуже важливо, щоб вибраний вами засіб релаксації був доступний, не вимагав великих матеріальних витрат і втрат часу.

Усім цим умовам ідеально відповідає настільний теніс. Але, на жаль, у настільного тенісу і інших рухових і спортивних ігор з'явився серйозний конкурент – це комп'ютерні ігри, небезпечно для здоров'я заняття. Така гра вимагає значної нервової напруги, що не супроводжується м'язовою роботою. Поєднання навантажень великого емоційного та низького фізичного – найнебезпечніше для нашого організму. У першу чергу страждають нервова і серцево-судинна системи. І не випадково

навіть у молодих людей, медики відзначають відсоток вегетосудинних розладів, гіпертонії та інших захворювань, що значно підвищуються. Гра в настільний теніс по праву може називатися універсальним засобом, що знижує втому і напругу. Стеження за польотом м'яча – прекрасна гімнастика для очей. Настільний теніс – це розвага, надзвичайно корисна для здоров'я. Але задоволення від гри буде тим більше, чим сильніше і точніше будуть ваші удари, красивіше рухи і це можливо тільки в тому випадку, якщо оволодіти технікою гри.

## **1.2. Розминка в настільному тенісі**

Розминка – це комплекс спеціальних засобів, завдання яких не тільки підготувати організм до майбутньої спеціальної діяльності, але й попередити травматизм. Не нехуйте розминкою тому, що органи і системи людини мають певну інертність і не відразу починають діяти на тому функціональному рівні, який необхідний для гри. Через це і можливі травми. Під час розминки ви готуєте опорно-руховий апарат (м'язи, суглоби) до майбутньої роботи. Її завдання – налагодити взаємну координацію систем організму і його окремих органів. Під час розминки готуються до серйозної роботи і фізіологічні функції організму (кровообіг, дихання, функції органів виділення тощо) та психофізичні функції (концентрується увага, поліпшується точність рухів, досягається оптимальне збудження нервової системи). Ви настроюєтеся на виконання завдання чи гри. Розминка складається з двох частин: загальної і спеціальної. У загальній частині використовують вправи такого характеру, завдяки яким досягається підвищення обміну речовин, організм розігрівається. Такі вправи підвищують діяльність серцево-судинної системи, вентиляцію легенів, збільшують споживання кисню організмом. Вправи цієї частини виконуйте до легкого потовиділення, тоді буде досягнутий необхідний рівень терморегуляції організму і роботи органів виділення. Під час розминки м'язи людини розігріваються і підвищується швидкість їх скорочення та знижується небезпека травмування.

У спеціальній частині розминки опорно-руховий апарат готується до майбутньої специфічної роботи. Тут треба використовувати спеціальні вправи, направлені на відпрацювання технічних прийомів та їх поєднань: імітаційні вправи, робота на тренажерах тощо. Це сприяє досягненню



оптимального рівня збудження нервових центрів кори великих півкуль головного мозку. Тобто встановлюються умовно-рефлекторні зв'язки, уточнюється диференціювання м'язових зусиль, перевіряється узгодженість всіх фаз ударних рухів і пересувань. Але не слід забувати, що розминка робить великий вплив на психіку, допомагає усунути надмірне хвилювання перед зустріччю (особливо в перші її хвилини), регулює ваш передстартовий стан.

### **1.2.1. Загальні положення проведення розминки**

Перше – правильно підібрати вправи. А підібравши їх, передбачити поступове збільшення їх інтенсивності. Кожну вправу повторяйте 12 – 16 разів. Рекомендуємо в комплексі розминки використовувати 13 – 15 вправ. Починайте з ходьби або легкого бігу, потім зробіть декілька вправ для малих м'язових груп, поступово переходячи до розігрівання великих. Поступово збільшуйте і амплітуду рухів. Спочатку краще давати навантаження на м'язи верхньої частини тіла, а потім нижньої. Сигналом для закінчення розминки буде початок потовиділення, почервоніння шкіри, поява тепла в м'язах.

Розминку треба проводити виходячи зі спрямованості майбутнього заняття. Комплекс починаємо з розігрівальних і дихальних вправ: різні види ходьби, бігу та стрибки. Потім вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового поясу, рук і ніг: нахили, присідання, кругові оберти тулуба і тазу тощо. Махові рухи з великою амплітудою та вправи на гнучкість виконуємо після того, як м'язи розігрілися. У комплекс обов'язково включаємо вправи, що імітують техніку ударів і пересувань окремо або в поєднанні. За характером рухів вони близькі до техніки гри, допомагають її освоювати і закріплювати у спрощених умовах, поступово підводять до гри на столі, тому комплекс зазвичай закінчують імітаційними вправами.

Різні органи і системи організму кожної людини по-своєму реагують на фізичне навантаження. Тому важливо знати і контролювати реакцію організму на тренування, особливо при самостійних заняттях. Але крім того, кожен хто займається повинен постійно спостерігати за станом свого здоров'я – іншими словами, вести самоконтроль. Навчіться уважно спостерігати за своїм організмом, самостійно аналізувати зміни, що відбуваються у ньому, і порівнювати отримані дані з режимом харчування та відпочинку. Загальний стан організму оцінюють зазвичай

за такими показниками, як сон, апетит, вага. Якщо хоча б один з цих показників змінюється в негативну сторону, треба знизити навантаження та детально все проаналізувати.

## **1.2.2. Комплекс вправ для розминки**

### *Вправи в бігу*

1. Біг змійкою, оббігаючи стійки або різні предмети.
2. Біг з довільним прискоренням 3 – 5 м.
3. Біг, "викидаючи" прямі ноги вперед.
4. Біг, "відкидаючи" прямі ноги назад.
5. Біг з високим підняттям стегна.
6. Біг з захльостом гомілки.
7. Біг спиною вперед.
8. Пересування приставними кроками правим (лівим) боком.
9. Пересування приставними кроками у стійці тенісиста правим і лівим боком (через два кроки, через один крок).
10. Пересування приставними кроками у стійці тенісиста обличчям вперед з одночасним переміщенням управо – вліво.
11. Те саме, але спиною вперед.
12. Пересування боком (правим, лівим) скрестними кроками.

### *Стрибки*

1. Руки на поясі, підскоки на одній нозі.
2. Руки на поясі, стрибки на обох ногах по трикутнику або квадрату.
3. Стрибки убік з однієї ноги на іншу на місці через накреслені на підлозі лінії.
4. Стрибки вгору з присіда (полуприсіда).
5. Стрибки вперед з присіда (полуприсіда).
6. Руки на поясі, стрибки на обох ногах з поворотом на 180° (360°).
7. Стрибки на одній нозі з просуванням вперед.
8. Стрибки на одній нозі управо – вліво.
9. Стрибки на обох ногах, підтягаючи коліна до грудей ("кенгуру").
10. Стрибки через лаву.

### *Вправи для м'язів рук*

1. Стоячи в основній стійці – руки вперед, в сторони, вгору.
2. Руки до плечей – кругові обертання руками.
3. Кругові обертання прямими руками, поступово збільшуючи амплітуду.
4. Кругові обертання прямими руками в різні боки: правою вперед,

лівою назад і навпаки.

5. Кругові обертання передпліччям всередину і назовні з положення руки в сторони.

6. Кругові обертання кистями, стислими в кулак, в одну та іншу сторону, обома кистями одночасно і поперемінно з положення руки в сторони або вперед.

7. Стискання і розтиснення кистей в кулак з положення руки вперед.

8. Стійка ноги нарізно, ривки зігнутими в ліктях руками перед грудьми з поворотом тулуба.

9. Зчепити кисті "в замок" – кругові обертання.

10. Права рука вгорі, ліва внизу – ривки руками назад.

11. Права рука вгорі, ліва внизу – ривками рук назад і в сторони, поступово змінюючи положення рук: ліва вгорі, права внизу.

12. Стоячи обличчям до стіни – відштовхування обома руками, поступово збільшуючи відстань до неї.

13. Упор лежачи – згинання та розгинання рук від гімнастичної лави або підлоги.

#### *Вправи для м'язів тулуба*

1. Ноги нарізно – нахил вперед, торкаючись руками підлоги.

2. Ноги нарізно ширше за плечі – нахил вперед, дістаючи підлоги ліктями.

3. Ноги нарізно, нахил вперед прогинаючись, руки у сторони – повороти тулуба, дістаючи руками ніг.

4. Ноги нарізно, руки на поясі – кругові рухи тазом.

5. Ноги нарізно, руки над головою – обертання тулубом.

6. Нахил назад прогнувшись, дістаючи руками п'яти.

7. Нахил назад прогнувшись, дістаючи по черзі правою рукою ліву п'яту і навпаки.

8. Ноги нарізно, руки на поясі – пружинисті нахили у сторону.

9. Те саме, але руки вгорі над головою.

10. Те саме, але з двома приставними кроками у сторону і діставанням зчепленими руками підлоги.

11. Ноги нарізно, одна рука вгорі, інша внизу – на кожен рахунок нахили у сторони з рухом руками, що захльостуються за спиною.

12. Лежачи на животі, руки за головою – прогинання назад.

13. Упор ззаду – розгинати та згинати руки, прогинаючи тулуб.

14. Лежачи на спині, руки уздовж тулуба – нахили до прямих ніг з

поверненням в початкове положення.

15. Те саме, але руки за головою.

16. Те саме, але руки вгорі.

17. Лежачи на спині, руки у сторони – піднімати прямі ноги вгору і опускати по черзі в ліву і праву сторони.

18. Ноги нарізно, стоячи спиною у 30 – 50 см від столу – не відриваючи ніг від підлоги, діставати рукою дальній кут.

#### *Вправи для м'язів ніг*

1. Присідання з винесенням рук вперед.

2. Руки на поясі - випад правою (лівою) ногою.

3. Те саме, зі зміною ніг стрибком.

4. Те саме, але випад ногою убік.

5. Руки вперед – почергові махи ногами вперед.

6. Руки в сторони – почергові махи ногами у сторони.

7. Упор присівши, права нога убік – не відриваючи рук від підлоги, стрибком зміна положення ніг.

8. Стрибком зміна положення – упор присівши, упор лежачи.

9. Полуприсід ноги разом, руки на колінах - кругові обертання в колінних суглобах.

10. Кругові обертання в гомілковостопному суглобі.

11. Відступивши на 60 – 80 см від стіни і упираючись руками - підняття на носки.

12. Присід, руки на поясі – почергове "викидання" прямих ніг вперед.

## **2. Етапи оволодіння технічними прийомами**

Перш за все – тренуватися! А для того, щоб швидше навчитися грати красиво та вигравати, треба навчитися правильно дозувати навантаження занять і підбирати необхідні вправи. В оволодінні технікою гри можна виділити три етапи.

Перший – освоєння техніки. На цьому етапі формуємо зоровий і руховий образ, рухове вміння. Поки ви освоюєте техніку, ваші рухи ще напружені, скуті та неточні.

На другому етапі йде закріплення техніки, рухове вміння доводиться до автоматизму, тобто до навичок. Усуваються помилки в техніці та зайві рухи, поліпшується координація рухів. Тепер ви можете

відпрацьовувати зв'язки окремих технічних прийомів. На цьому етапі починаємо грати з партнерами на рахунок, влаштовувати змагання. Це дозволить закріпити техніку гри в умовах змагання.

Третій етап – це вдосконалення техніки. Завдання полягає в тому, щоб індивідуалізувати техніку і тактику гри. Відпрацьовувати особисті технічні елементи, навчити студентів аналізувати свою гру. Працюємо над техніко-тактичними комбінаціями і тактичними варіантами гри, удосконалюємо ті прийоми, які більше всього вдаються. Накопичуємо ігровий досвід.

На перших заняттях, ще до того, як перейти до гри на столі, треба познайомити студентів з тим, як взаємодіє ракетка з м'ячем, навчити керувати його польотом різними способами, освоїти основні ударні рухи, орієнтацію тулуба, рук, ніг і ракетки у просторі. Важливо навчити правильно тримати ракетку і виконувати різні вправи з нею та м'ячем поза столом, оскільки це допоможе швидше оволодіти технікою гри.

## **2.1. Вправи на перших заняттях**

1. Пересування по майданчику, тримаючи м'яч на ракетці і стежачи за хваткою.

2. Перекочування м'яча на ракетці від одного краю до іншого або по колу.

3. Багато разів підбиваючи м'яч долонною або тильною стороною ракетки від низу до верху або по черзі тією чи іншою її стороною, прагнути, щоб м'яч якомога довше не падав на землю. Цю вправу виконувати на місці та під час руху.

4. Ведення м'яча ракеткою, ударяючи об підлогу (дриблінг), у стійці гравця на місці або під час руху.

5. Додавати м'ячу обертання долонною або тильною стороною ракетки в різних напрямках: від тулуба у праву або ліву сторони.

6. Підбивати м'яч ракеткою на різну висоту по черзі – високий відскік, низький відскік.

7. Сідаючи і встаючи, відбивати м'яч: відбити – сісти, знову відбити – встати.

8. Сидячі у присяді пересування в різні сторони підбиваючи м'яч ракеткою.

9. Перебивати м'яч у повітрі один одному не дозволяючи падати

йому на підлогу.

## 10. Різноманітні естафети з цими вправами.

### *Методичні рекомендації:*

Ракетку тримаємо так, щоб м'яч ударявся перпендикулярно її поверхні.

Прагніть тримати ракетку на рівні поясу і відбивати м'яч не вище рівня очей, при цьому уважно стежте за польотом м'яча (тільки очима).

Відбиваючи м'яч, не тягніть до нього руку, весь час рухайтесь, підходьте до нього.

Якщо ви освоїли ці вправи і можете виконати безпомилково 100 ударів, то можна влаштувати змагання – хто більше наб'є, хто швидше пронесе м'яч на ракетці тощо. Потім використовуємо більш складні вправи.

1. Удари м'яча об стінку долонною або тильною стороною ракетки, а потім можна і по черзі, після відскоку від підлоги.

2. Удари м'яча об стінку долонною або тильною стороною ракетки, не даючи йому падати на підлогу.

3. Гра в парах – м'яч повинен відскакувати від підлоги через накреслену лінію, коридор, або гімнастичну лаву.

Потім виконуємо ті ж вправи біля стінки і в парах, додаючи йому верхнє і нижнє обертання відповідно накатом або підрізанням. Якщо попередні вправи вже освоєні студентами і вони можуть відбивати м'яч від стіни не менше 50 разів підряд, то переходимо до тренування рухової реакції, здатності керувати польотом м'яча і ракеткою у просторі, а також освоєнню техніки пересувань. Для цього використовуємо такі вправи:

1. Почергове відбиття м'яча ігровою поверхнею і ребром ракетки. 10 – 15 разів в одній серії.

2. Підкинути м'яч ракеткою високо вгору (вище за голову), а потім м'яко прийняти його на ракетку без відскоку, погасивши кінетичну енергію падаючого м'яча проводкою ракетки за м'ячем. Вправу можна виконувати долонною і тильною сторонами ракетки на місці і в русі 10 – 15 разів в одній серії.

3. Гра в парі на підлозі: партнери, стоячи один від одного на відстані 3 – 4 метрів, перебивають м'яч на висоті плечей у різних напрямках.

Перераховані вправи студенти можуть виконувати як самостійно, так і з партнерами. Треба уважно стежити за правильністю виконання стійки, рухів, ударів ракеткою по м'ячу та висотою, швидкістю і напрямом

польоту м'яча, правильністю пересувань до м'яча. Освоївши ази, студенти можуть застосовувати вправи для вдосконалення технічних прийомів на столі, а потім і в іграх на рахунок.

При грі на столі звертайте увагу на правильність рухів. Основи техніки студенти можуть правильно освоїти і закріпити тільки при багатократному повторенні технічних елементів в ігрових умовах на столі, але перед цим треба відпрацювати техніку за допомогою імітаційних вправ. Надалі багато що залежить від індивідуальних особливостей студента: координації рухів, уважності, швидкості реакції, а також від рівня розвитку таких якостей, як витривалість, цілеспрямованість та працездатність. Почавши тренування на столі, перші головні завдання – вдосконалення "відчуття" м'яча, ракетки і столу, орієнтація у просторі з урахуванням напряму польоту м'яча.

Відпрацьовуючи техніку, перші удари треба виконувати, не додаючи м'ячу обертання. Головне завдання – утримати м'яч на столі якомога довше. Коли мета досягнена, то можна переходити до вивчення основних видів подач, накатів, підрізок. Тут треба уважно стежити, за правильністю виконання ударів, оскільки неправильно освоєна техніка є гальмом подальшого зростання успіхів.

Щоб освоїти основні ігрові дії та стабільно оволодіти ударами на столі, треба тренуватися з партнером. Він, накидаючи м'ячі, може регулювати швидкість довжину і напрям їх польоту.

Для вдосконалення ударів і пересувань ставимо перед студентами завдання, яке треба вирішити в кожному конкретному занятті. Це допомагає точніше підбирати засоби для вирішення завдань і ефективніше організувати дії. При оволодінні технікою гри дотримуємося такої послідовності:

I етап – жонглювання м'ячем, імітація підрізок зліва та справа, накатів справа та зліва, відпрацювання цих елементів біля тренувальної стінки;

II етап – вдосконалення підрізок і накатів на столі в різних напрямках і поєднаннях, освоєння подач справа та зліва без обертання;

III етап – оволодіння підрізками та подачами зі складним обертанням, вивчення техніко-тактичних комбінацій, вдосконалення накатів по підрізці;

IV етап – освоєння топ-спіна справа та зліва, "свічки", подальше

вдосконалення освоєних раніше технічних прийомів і техніко-тактичних комбінацій;

V етап – подальше вдосконалення техніки і тактики гри в ігрових вправах, іграх на рахунок та змаганнях.

Закріплюючи та вдосконалюючи основні технічні прийоми, постійно контролюйте свою основну позицію, роботу тулуба, перенесення центру тяжіння тіла у напрямі удару, роботу рук та ніг. Освоєння технічних елементів можливо завдяки багаторазовому їх повторенню. Треба постійно стежити за правильністю виконання, відзначати вдалі удари, аналізувати свої дії та виправляти помилки.

## **2.2. Техніка і методика виконання подач**

Настільний теніс – це швидка темпова гра, в якій боротьба за ініціативу починається з перших м'ячів. Без хорошої подачі не може бути хорошої гри на рахунок. Вона стала таким важливим атакуючим прийомом, яким відразу ж можна виграти очко. Подачею не тільки вводиться м'яч у гру (таке завдання ставимо лише на перших заняттях), але вона є одним з важливих факторів оволодіння ініціативою, тому безпомилково переправити м'яч через сітку вже недостатньо. Від того, яка буде подача, багато в чому залежить хід розіграшу очка.

Так само як і удари, подачі можуть виконуватися справа і зліва, тобто долонною і тильною сторонами ракетки. Подача – єдиний удар, який не залежить від дій партнера, тому що м'яч гравець підкидає собі сам. Відмінною рисою виконання всіх подач є постійність початкових зусиль. Той, що подає може не поспішаючи зайняти біля столу будь-яке положення і прийняти будь-яку стійку. Одна ця умова вже зумовлює, по суті, широкий вибір варіантів подач.

Техніка виконання подач складається з двох частин: підкидання м'яча і самого удару.

М'яч підкидається з відкритої долоні, при цьому великий палець відставлений убік, а решта – витягнуті і щільно зімкнуті. Руку з лежачим на ній м'ячем тримай перед собою або збоку від себе – так зручніше виконувати підкидання. Обов'язково стеж, щоб рука з м'ячем не опускалася нижче рівня столу, не перетинала продовження задньої лінії столу і не знаходилася б над столом – в цьому випадку подача вважатиметься неправильно поданою.

М'яч підкидається на будь-яку висоту, але не нижче 16 см, так, щоб



суперник міг його побачити і тобі було зручно замахнутися і виконати подачу. При підкиданні траєкторія польоту м'яча може відхилитися від вертикалі до 45 градусів. Але найголовніше при виконанні подачі – це момент взаємодії ракетки з м'ячем. За допомогою подачі м'ячу можна надавати різні напрями обертання. Проте найбільшою складністю для суперника є подачі з бічним і змішаним обертанням. Адже торкнутися столу на стороні суперника м'яч може по-різному: і так, що суперник ледь прийме його, а то і не прийме зовсім, або відразу послідує атакуючий удар.

Дуже важливо, щоб кожний гравець володів кількома різновидами подач. Оскільки в настільному тенісі існує безліч подач, які розрізняються за формою руху руки з ракеткою, по траєкторії польоту м'яча, напрями обертання тощо. Розглянемо найпростіші з них.

## **Подача накато́м**

*Вправи з оволодіння подачею накато́м і прийо́ма цієї подачі*

1. Покласти м'яч на долоню вільної руки і зайняти декілька різних початкових положень: правосторонню, нейтральну стійку у лівого кута, лівосторонню тощо. При цьому м'яч повинен знаходитися то прямо перед тулубом, то трохи правіше або лівіше за нього.

2. Встати у стійку, покласти на розкриту долонь м'яч і, тримаючи її перед собою, підкинути м'яч вертикально вгору на 50 – 80 см, а потім знову зловити його на рівні столу.

3. Виконувати подачу накато́м з правого (лівого) кута столу по діагоналі (по прямій) так, щоб м'яч, вдарившись о ближню половину, перелетів і відскочив від дальньої протилежної половині столу. Партнер ловить м'яч рукою і виконує те саме.

4. Та сама вправа, але партнер відбиває подачу накато́м справа.

5. Виконувати подачі накато́м з правого кута по прямій та діагоналі. Партнер відбиває м'ячі з лівого кута зрізкою, а з правого кута накато́м, направляючи всі м'ячі в правий кут столу. Потім гравці міняються завданням. Стежити за точністю попадання подач.

6. Виконувати подачі накато́м з правого (лівого) кута, направляючи м'ячі по черзі в лівий кут, середину і правий кут столу. Партнер відбиває м'ячі накато́м справа і зрізкою зліва, направляючи їх в лівий (правий) кут.

*Вправи з вдосконалення подач накато́м і прийо́ма цих подач*

7. Виконувати подачі накатою з кута по діагоналі, посилаючи м'яч то у ближню, то в дальню зони столу. Партнер приймає подачі: коротку і довгу накатою справа. Стежити за правильним виконанням подач, розподіляти зусилля так, щоб управляти польотом м'яча в потрібні зони. При прийомі подач м'яч направляти за завданням або за домовленістю в певну зону столу.

8. Виконувати подачу накатою з кута столу по діагоналі в дальню зону столу (25 см від задньої лінії столу), по прямій в ближню зону столу (60 см від сітки). Партнер приймає подачі: з лівого кута зрізкою, а з правого кута – накатою.

9. Гра на рахунок та на виконання прийому і подачі. Гравець виконує 20 різноманітних по довжині і напрямку подач накатою. Партнер повинен будь-яким способом відбити подачу на стіл. Якщо той, що приймає правильно відіб'є м'яч і влучить на стіл або в заздалегідь певну зону, то той, що подає, ловить м'яч рукою і очко присуджується тому, хто приймає. Але якщо він не приймає подачу, то очко зараховується тому, хто подає. Рахунок ведеться з 20 подач, потім те ж завдання виконує інший гравець. Завдання полягає в тому, щоб виграти очко самому і не дати те саме зробити партнераві.

*Тести на перевірку оволодіння вправами*

Тест 1. Виконання подач накатою по діагоналі

Встати біля столу і виконати 2 серії по 10 подач накатою справа (зліва) по діагоналі в праву (ліву) половину столу. Рахувати кількість правильно виконаних подач, що потрапили на стіл, з десяти. 6 – задовільно, 8 – добре, 10 – відмінно.

Тест 2. Виконання подач накатою по прямій

Виконати 2 серії по 10 подач накатою справа (зліва) по прямій в ліву (праву) половину столу. Критерії такі ж.

## **Подача зрізкою**

*Вправи з оволодіння подачею зрізкою і прийома цієї подачі*

1. Покласти м'яч на розкриту долоню і зайняти різні положення: лівобічну, правосторонню або нейтральну стійкі. Рука з м'ячем при цьому знаходиться то прямо перед тулубом, то трохи лівіше за нього. Стежте за тим, щоб м'яч лежав на розкритій долоні правильно тобто трохи вище за рівень столу відповідно до правил гри.

2. Підкинути м'яч на 30 – 50 см вертикально вгору і спостерігаючи

за польотом, дати йому впасти на підлогу. Для себе відзначити, в який момент треба вдарити по м'ячу. Тримати відповідну стійку.

3. Виконати подачу зрізкою справа (зліва) так, щоб м'яч ударився об свою половину столу і перелетів на половину партнера. Партнер зловивши м'яч рукою виконує те саме або відбиває м'яч зрізкою. М'яч посилати по діагоналі з лівого кута столу. Подачі виконувати по черзі.

4. Виконати подачу зрізкою з лівого (правого) кута по прямій. Партнер ловить м'яч рукою або відбиває зрізкою зліва.

5. Виконувати подачу зрізкою з лівого (правого) кута столу, направляючи м'яч по черзі то по прямій, то по діагоналі. Партнер ловить м'ячі рукою і теж виконує цю вправу або відбиває м'ячі зрізкою.

7. Виконувати подачу зрізкою зліва (справа) з лівого (правого) кута по діагоналі в лівий (правий) кут партнеру, змінюючи довжину: то коротку – 60 см від сітки, то довгу – 25 см від задньої лінії столу. Партнер відбиває м'ячі зрізкою. Гравець ловить їх рукою і знову подає. Середина столу може бути закрита газетою або будь-яким іншим матеріалом.

8. Гра на рахунок на подачах. Той, що тільки подає, не розіграє очко, а ловить м'яч. Через 5 подач гравці міняються ролями. Подавати можна в будь-яку зону столу. Гравці виконують 4 серії по 5 подач. У разі помилки при виконанні подачі або її прийомі відповідному гравцеві нараховується очко. Після закінчення вправи необхідно підвести підсумки: підрахувати кількість очок, програних на подачі та прийомі м'яча.

#### *Вправи з вдосконалення подач зрізкою і прийома*

9. Виконувати подачу зрізкою зліва (справа) з лівого (правого) кута столу в три зони: правий кут, в середину та в лівий кут столу. Партнер або відбиває м'ячі зрізкою або ловить і повертає гравцеві. Для підвищення інтенсивності виконання вправи можна використовувати коробку з м'ячами. Стежити за правильністю виконання подач: стійкою, роботою кисті, підбросом м'яча, точністю попадання в зони.

10. Виконувати подачу зрізкою зліва (справа) з лівого (правого) кута, по черзі направляючи м'яч то по діагоналі в дальній лівий кут, то по прямій коротко. Партнер відбиває м'ячі зрізкою зліва. Контролювати правильність техніки і точність попадання.

11. Гра на рахунок та на виконання прийому і подачі. Гравець виконує 20 різноманітних подач зрізкою зліва і справа. Партнер повинен будь-яким способом відбити цю подачу. Якщо той, що приймає

правильно відбив і потрапив на стіл, то той, що подає – ловить м'яч і очко зараховується тому, хто приймає. Але якщо він не прийняв подачу, то навпаки - очко тому, хто подає. Кожен виконує по 20 подач.

### Подача "маятник"

Назва ця походить від самого руху, оскільки передпліччя і кисть з ракеткою рухаються по траєкторії дійсно, як маятник: зліва направа при виконанні подачі тильною стороною ракетки. За допомогою цієї подачі м'ячу можна додавати різне обертання, залежно від того, в який момент часу відбувається зіткнення ракетки з м'ячем – на початку, в середині або в кінці руху. Залежно від цього м'яч може придбати нижнє, бічне, верхнє або змішане обертання. Тому при виконанні подачі суперником потрібно уважно стежити, в який момент відбулося зіткнення м'яча з ракеткою, інакше важко буде визначити, з яким обертанням летить м'яч.

Стійка гравця залежить від того, якою стороною наноситься удар і в данному випадку відпрацьовується сама по собі. Ця подача одна з найбільш складних і вимагає при вивченні на заняттях багато зусиль та часу. Але це не означає, що її не треба вивчати. Завжди знайдеться гравець, який оволодіє нею швидше за інших і вона стане для нього могутньою наступаючою зброєю (рис. 1).



Рис. 1. Подача "маятник"

### Подача "віяло"

Вона виконується, як правило, тільки долонною стороною ракетки. Рука описує півколо, направлене опуклою стороною вгору. Розрізняють виконання у праву сторону, зліва направо, при цьому гравець займає правосторонню стійку. Або виконання подачі в ліву сторону, коли тенісист стає обличчям до столу. Удар по м'ячу також можна виконувати у висхідній частині траєкторії руху, у верхній точці або в кінці руху. Це зумовлює різний напрям обертання (рис. 2).

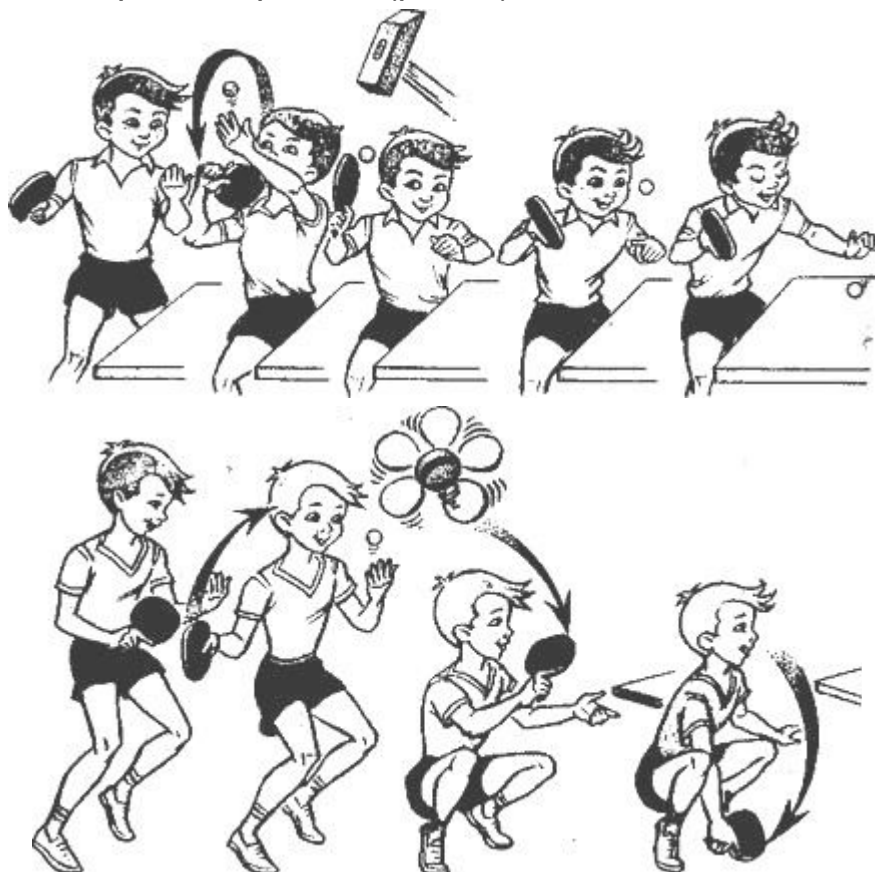


Рис. 2. Подача "віяло"

### *Методичні рекомендації*

Ракетка утримується великим і вказівним пальцями, а ручка лише злегка дотримується рештою трьох пальців.

Намагайтеся за можливістю розслабити кисть і виконати неширокий, але різкий, з максимальним прискоренням, рух.

Перед початком подачі прагніть прийняти правильне початкове положення. Це допоможе не тільки добре виконати подачу, але й бути готовим до наступного після неї удару.

Уважно стежте за кутом нахилу ракетки під час її взаємодії з м'ячем. Від цього залежить точність попадання м'яча на стіл.

### **2.3. Техніка та методика навчання накату**

Грай м'ячем, але ніколи не дозволяй йому грати тобою: ракетка завжди повинна опинитися біля нього вчасно. Не метушися за тенісним столом – знай таємниці польоту м'яча.

Перше. Якщо ракетка не тільки посилає м'яч вперед, а рухається вниз або вгору, та ще й у бік, знай – м'яч крутитиметься.

Друге. Він може крутитися тільки вгору (вперед) або вниз (назад), вліво або вправо. І треба стежити за суперником, за його ракеткою, щоб вгадати напрям обертання м'яча.

Якщо суперник рухає ракетку з низу до верху – він здійснює *накат*. Такий м'яч спочатку летить поволі, потім його політ прискорюється. Траєкторія польоту опукла; м'яч, що відскочив від столу, швидко стрибає вперед. Якщо такому м'ячу підставити ракетку вертикально, то він відскочить вгору і полетить над столом. Тому на накат відповідати накатом або блокуючи його підставкою, тримай ракетку закритою, повернувши до сітки. Чим сильніше підкручування м'яча, тим більше потрібно закривати ракетку і рухати її більше вниз, ніж вперед.

Якщо суперник проводить ракетку зверху вниз, то м'яч буде *підрізний*, нижнього підкручення. Такий м'яч спочатку швидкий, а потім сповільнюється. Траєкторія польоту довга і низька; відскочивши від столу, він, крутившись назад, поволі просувається вперед. Якщо йому підставити вертикальну ракетку, він полетить в сітку. Тому підрізати підрізування треба відкритою ракеткою, просуваючи її вперед. Чим більше підрізає м'яч суперник, тим більше відкритою ракеткою (навіть горизонтальною) і сильніше слід посилати його вперед. Крутивши підрізний м'яч накатом, дотримуємося правил: 1) якщо підрізання середнє, то ракеткою потрібно створити силу, що просуває м'яч вперед, яка більше сили верхнього підкручення; 2) якщо м'яч сильно підрізаний, то силу обертання збільшуй, тобто більше крути його, ніж штовхай вперед. Використовуючи ці правила, ніколи не помилишся.

Якщо непідкручений м'яч вдарити "в лоб", буде *плоский* удар. М'яч при цьому майже не крутиться, летить по прямій, тобто кут відскоку рівний куту падіння. Можна трохи штовхнути його, тоді буде поштовх. Якщо вдарити зі всією силою, то буде завершуючий могутній плоский удар. Проте, абсолютно плоскі м'ячі, що не крутяться, над столом не літають.

Якщо суперник при ударі просуне ракетку вбік, то прилетить дуже

підступний м'яч. Треба вчитися відкручувати його у протилежну сторону, інакше він відлітатиме за стіл.

## **Накат справа**

Чому справа, а не зліва? Накат зліва простіше для освоєння, але якщо не починати з накату справа, удару, що вимагає сильного розвороту плечей, ніг і тулуба, то потім вже ніякими силами не вдається посправжньому "розгорнути" гравця у праву стійку.

Для виконання удару накатою справа вирішальною є позиція, яку займає спортсмен на початок контакту м'яча з ракеткою. Тулуб і ступні ніг розгорнені. Рука зігнута в ліктьовому суглобі на 90 – 105 градусів, передпліччя приблизно паралельно підлозі. Кут між плечем і тулубом – 30 – 35 градусів. Щоб дотримати всі ці кути (а взяті вони не тільки з практики, але з положення біомеханіки про те, що при великих кутах підвищення швидкості не буде), слід опустити праве плече. Це положення слід зайняти саме на початок контакту м'яча з ракеткою. Але зовсім не виключає розпрямлення руки в лікті і відведення її назад при замаху. Замах може бути індивідуальний, але повинен забезпечити ракетці початкову швидкість до моменту контакту з м'ячем.

Напрями замаху багато в чому визначають і напрями польоту м'яча. Замах вправо від гравця – і м'яч важко буде направити по прямій, тільки по діагоналі. Замах за спину – і м'яч важко буде направити по діагоналі, тільки по прямій. Тому з самого початку бажаного навчити замахам, які дозволять в майбутньому діяти за різними напрямками. Удар здійснюється рухом вгору в напрямку до правого вуха. Зіткнення ракетки з м'ячем повинне відбуватися в той момент, коли м'яч піднімається або коли він перебуває у вищій точці відскоку. Не рекомендується виконувати удар по м'ячу, що знижується.

Удар справа слід проводити під час руху. При виконанні удару швидкість руху гравця повинна безперервно наростати. Тоді удар виконується чітко в ритмі єдиним погодженим рухом і без втрати рівноваги. Намагайтеся надати м'ячу великого обертання. Щоб досягти точного попадання, треба спрямовувати м'яч за якомога вищою траєкторією. Ракетка здійснює плавний перехід з вертикального положення в майже горизонтальне. Іноді говорять: ми "закриваємо" ракетку, тобто "виводимо" її з однієї площини в іншу.

Найскладніше – це скоординувати наші рухи і не "наскакувати" на

стіл. Перевіряємо дистанцію, зайнявши початкове положення: ноги трохи зігнуті, корпус поданий вперед, центр тяжіння зміщений на носки. Ви повинні торкатися кулаком столу, але не вдавлювати його в кришку. При накаті справа виставляємо ліву ногу. Є правило, воно називається "трикутником". Ліва нога – це одна точка. Права нога, що стоїть від столу трохи далі – це друга точка. І вершина – це м'яч перед вами. Тобто ми повинні завжди ставати так, щоб м'яч був вершиною нашого рівнобедреного трикутника: нога ліва, нога права і точка зіткнення з м'ячем.

*Перший рух.* Відводимо ракетку назад, розгортаємо корпус, переносимо центр тяжіння на праву опорну ногу і звертаємо увагу на ліву руку. Щоб вона не опускалася або не притискала до грудей. Ракетка трохи прикрита.

*Другий рух.* Ми йдемо в атаку. Оптимальним місцем ракетки, в яке краще всього прицілюватися при ударі накатом являється середина нижньої половини ракетки. Удар серединою ракетки дозволяє легко міняти напрям удару (і навіть маскувати цю зміну). Удар нижньою половиною ракетки дозволяє виконувати удар легко, без напруги; незначний поворот кисті вперед – і м'ячу додано верхнє обертання.

Наш центр тяжіння трохи зміщується до лівої ноги. Ліва рука, як і раніше відведена вбік. Усі наші рухи м'які, без ривків і напруги. Не треба у цей момент випрямляти спину або відкидатися назад. Навпаки, ми націлені вперед на стіл. Не треба піднімати верхню частину ракетки тому, що вона є продовженням руки.

*Третій рух.* Ракетка вже торкнулася м'яча, але ми продовжуємо рух. Тут не можна зупинитися і повертати руку в початкове положення для нового замаху. Існує інерція наших рухів і ми повинні слідувати їй до самого кінця. Крім того, саме в цей короткий проміжок часу (вже без м'яча) ми відпочиваємо, розслабивши свою руку (рис. 3).

*Четвертий рух.* Точка, якої повинна досягти наша ракетка – це ліва скроня. Центр тяжіння знаходиться на лівій нозі, а інерція нашого руху зійшла нанівець. Тепер можна повернути руку в початкове положення по тій же траєкторії, як проводили накат. Мов би "скочуватися" по уявній дузі назад.

### *Вправи з оволодіння накатом справа*

1. Імітація накату справа з правосторонньої стійки з напрямом м'яча у правий і лівий кути столу з переступанням на місці на два рахунки: 1 – замах і перенесення маси тіла на праву ногу, 2 – виконання руху і перенесення маси тіла на ліву ногу. Те саме виконати з переступанням



ніг, направляючи м'яч по прямій та по діагоналі.

2. Виконання накату справа у стінку з відскоку стоячи на місці або переміщаючись уздовж стіни приставними кроками. Вільною рукою ударити м'яч о підлогу і по м'ячу, що відскочив, виконати накат справа в стінку на рівні грудей або трохи вище. М'яч, що відскочив, знову ударити накатом справа. Стежити за правильністю стійкі, замаху, моменту удару по м'ячу, місця удару м'яча на ракетці (трохи вище за середину або центр ракетки).

3. Виконання накату справа у стінку з відскоку і пересування приставними кроками вліво уздовж стіни. При цьому м'яч під час удару направляти трохи лівіше за себе.

4. Імітація накату справа з пересуванням приставними кроками вправо – вліво уздовж столу на рахунок: 1 – крок правою ногою убік, замах; 2 – крок лівою ногою вперед, перенесення маси тіла, виконання удару. Виконувати рух кистю і передпліччям, обмежуючи роботу плеча.

5. Виконання накату справа в стінку з відскоку в дві мішені (30 × 30 см), намальовані на стіні на відстані 50 см одна від одної на висоті 1,2 м від підлоги. Направляти м'яч по черзі то в одну, то в іншу, контролювати не тільки правильність техніки, але і точність попадання в мішені.

6. Рухом накату справа перекинути м'яч на сторону партнера по діагоналі. Стати у правосторонню стійку, відвести руку з ракеткою і з м'ячем, що притримується іншою рукою для замаху, а потім виконати рух накату справа, перекинувши м'яч на іншу половину столу. Партнер ловить м'яч рукою і виконує те ж саме.

7. Стати в правосторонню стійку в правому куті столу, упустити м'яч на стіл і по м'ячу, що відскочив, виконати накат справа по діагоналі. Партнер ловить м'яч рукою і виконує ту ж вправу. По м'ячу ударяти у вищій точці його відскоку центром ракетки.

8. Виконувати накат справа на столі у стінки-відбивача, посилаючи м'яч в дальню половину столу так, щоб, відскочивши, м'яч ударився у відбивач і повернувся назад.

9. Виконувати накат справа – направо з правого кута столу в праву половину столу партнера. Партнер так само відбиває м'яч.

#### *Вправи з вдосконалення накату справа*

10. Імітація накату справа з пересуванням вперед – назад однокроковим способом. Виконати удар і зробити крок назад, знову

виконати удар з кроком вперед. Можна пересуватися, виконуючи 2 кроки вперед і 2 кроки назад.

11. Виконання накату справа з правого кута столу в правий кут і середину столу партнера. Партнер накатом справа направляє м'яч в правий кут, пересуваючись уздовж столу приставними кроками. Потім гравці міняються завданням.

12. Виконання накату справа з правого кута столу по діагоналі, регулюючи довжину польоту м'яча. Стежити за моментом удару м'яча на ракетці.

13. Гравець виконує накат справа, направляючи м'яч по діагоналі у правий дальній кут, то в середину правої половини столу.

Партнер так само виконує накат справа по діагоналі, пересуваючись вперед – назад.

14. Виконання накату з правого кута столу по діагоналі, завдаючи удар в різні моменти відскоку м'яча: по м'ячу, що опускається; по м'ячу у вищій точці відскоку; по висхідному м'ячу. Уважно стежити за моментом удару м'яча на ракетці та відчувати темп.

15. Гра накатами справа – направо по всій правій половині столу, міняючи силу обертання м'яча. Вправу виконувати, граючи на рахунок, з довільним виконанням подач.

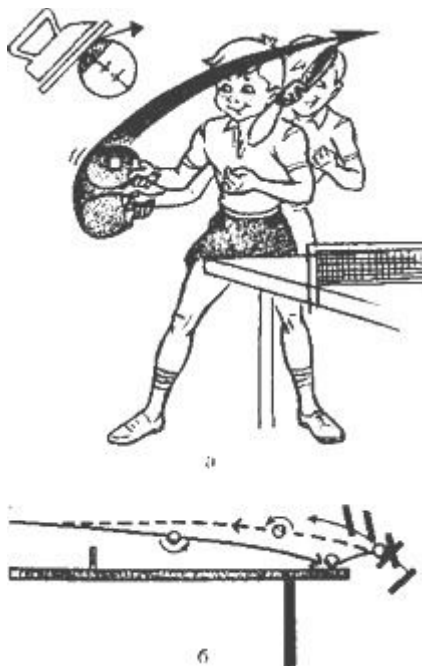


Рис. 3. Накат справа

**Накат зліва**

У вихідному положенні гравець стоїть обличчям до столу. Підготовка до удару починається з перенесення ваги тіла на опорну ногу.

Для замаху використовується все: максимальне відведення плеча і ліктя до тулуба, і передпліччя, і ракетки, тулуб декілька згинається в поясі і закручується навколо вертикальної осі, збільшуючи можливості замаху. Важливо, щоб ракетка до зустрічі з м'ячем вже змогла набрати швидкість і прийшла до м'яча трохи знизу, що гарантує надійне нижнє обертання. До цього моменту рука ненапружена і зігнута в лікті, ракетка трохи відхилена назад, тому це технічно вигідно при грі з різних за обертанням м'ячів і забезпечує зоровий контроль. Місце удару м'яча по ракетці – середина нижньої половини. Усе це дозволяє виконувати обертальний рух передпліччя навколо ліктя. Рух ракетки повинний бути безперервним, без пауз в кінці замаху.

При виконанні удару ракетка рухом кисті і частково передпліччя швидко спрямовується зліва – вгору – вперед – направо. При повному ударі з напівльоту, ракетка, трохи нахилившись, стикається з м'ячем зразу ж після відскоку і спрямовує м'яч у бік суперника, надаючи йому невеликого обертання. Після зіткнення з м'ячем ракетка продовжує рухатись далі, супроводжуючи м'яч в напрямі удару і надаючи йому початкову швидкість та обертання.

Якщо закручений м'яч після удару накатою потрапить на вертикально розташовану ракетку, то він відскочить вгору. Щоб компенсувати кручення і правильно відбити мяч, слід теж відповісти накатою (рис. 4).

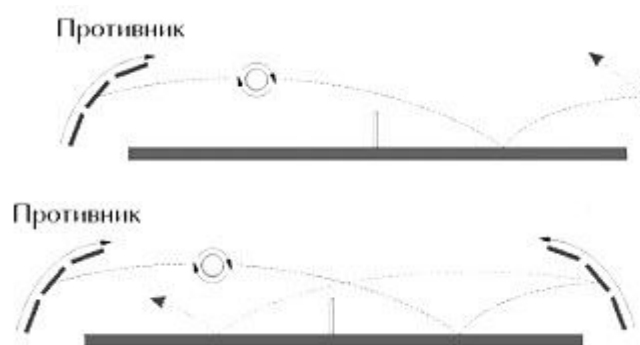


Рис. 4. Траєкторія прольоту м'яча після накату

#### *Вправи з оволодіння накатою зліва*

1. Виконання імітації накату зліва з лівосторонньої стійки з напрямом м'яча у правий і лівий кути столу з переступанням на місці на два рахунки: раз – прийняти потрібну позицію, замах, перенесення ваги

тіла на ліву ногу; два – виконання накату, перенесення ваги тіла на праву ногу.

2. Виконання накату зліва у стінку з відскоком м'яча від підлоги. Упустити м'яч вільною рукою на підлогу і по м'ячу, що відскочив, виконати накат зліва, направляючи м'яч у стінку на рівні грудей. Стежити за правильністю стійки і виконуваних рухів, м'яч направляти в мішень, намальовану на стіні на рівні грудей.

3. Виконання накату зліва у стінку з відскоку м'яча від підлоги з переміщенням приставними кроками уздовж стіни вправо та вліво. Виконати 3 кроки в один, а потім 3 кроки в інший бік. При цьому м'яч необхідно направляти трохи лівіше (при пересуванні вліво) або правіше (при пересуванні вправо) від себе.

4. Виконання накату зліва на столі у стінки-відбивача. Упустити м'яч на стіл і послати його накатою зліва в дальню половину столу так, щоб він, ударившись об стіл і відбивач, повернувся назад. Потім знову виконати накат.

#### *Вправи з закріплення накату зліва*

5. Виконувати накат зліва – наліво по діагоналі. М'яч відбивати центром ракетки. Удар виконувати перед собою у вищій точці відскоку.

6. Виконувати накат зліва по прямій з середини столу.

7. Виконувати накат зліва з правого кута столу по діагоналі в поєднанні: на край задньої лінії столу, то в середину правої половини столу.

#### *Вправи з вдосконалення накату зліва*

8. Виконувати накат зліва з лівого кута столу в лівий кут і середину. Партнер, переміщуючись приставними кроками, відбиває так само. Через певний час гравці міняються завданням.

9. Виконувати накат зліва – наліво з лівого кута столу, змінюючи момент удару по м'ячу: по висхідному, у вищій точці відскоку, та по падаючому.

10. Виконувати накати зліва – наліво, граючи по лівій половині столу, прагнучи відбивати м'яч з півльоту найшвидше. Спочатку це завдання виконує один гравець, а потім одночасно обидва.

11. Гра на рахунок накатою зліва по всій лівій половині столу, змінюючи довжину і напрям польоту м'яча. Подачі виконувати відповідно до правил гри (рис. 5).

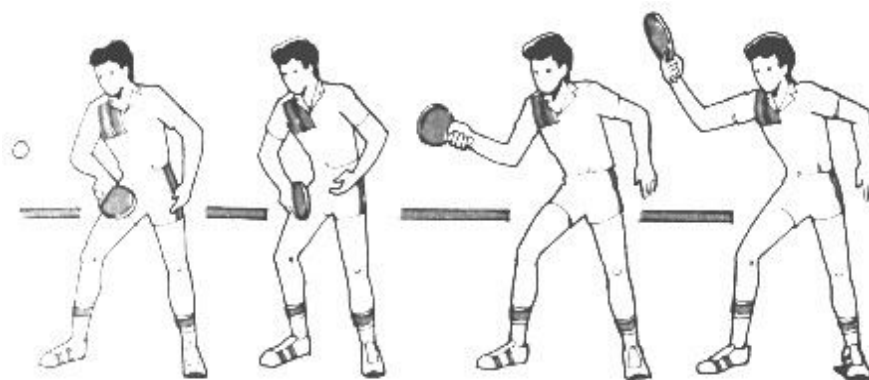


Рис. 5. Накат зліва

## 2.4. Техніка та методика навчання підрізним ударам

Ударі "підрізкою" ускладнюють противникові атаку і посилюють захист гравця, що їх застосовує. Найчастіше застосовується підрізний удар зліва. Він проводиться звичайно широким поступальним рухом руки зліва – зверху – вниз – направо. Але якщо супротивник, у свою чергу, відповідає сильною підрізкою, тоді слід застосовувати підрізку знизу вгору.

Підрізний удар справа слід робити широким рухом всієї руки справа – зверху – вниз – наліво і супроводжувати м'яч ракеткою якомога далі.

При цьому рекомендується надавати м'ячу бокове обертання. При виконанні підрізних ударів у захисті дуже важливо створювати ускладнення для нападаючого супротивника, по черзі спрямовуючи м'яч ліворуч, праворуч, у центр столу, а також несподівано змінюючи низькі підрізки на високі. Найбільш ефективний захист підрізкою – це спрямовувати м'яч не в центр столу, а низько на задню лінію столу.

Слід відзначити, що гравці, які обмежуються тільки підрізними ударами, збіднюють свій запас технічних прийомів і приречують себе на безініціативну захисну гру.

## Зрізка зліва

Зрізку зліва виконують із стійки, яку зазвичай займають для бекхендів. Тулуб трохи розгорнений вправо і трохи нахилений вперед. Ноги трохи зігнуті в колінах на ширині плечей: права нога попереду під кутом 45 градусів до столу, ліва – ззаду паралельно задній лінії столу. Руки зігнуті в ліктях і знаходяться перед грудьми.

При замаху перед ударом руку з ракеткою необхідно зігнути і підняти до лівого плеча, а потім, випрямляючи, опустити вперед – вниз.

При цьому вага тіла переноситься з лівої ноги на праву. Проте траєкторія руху непрямолінійна, а дугоподібна (рис.7). На початку руху "ніс" ракетки піднятий вгору до лівого плеча, а в кінці направити туди, куди ти хочеш направити м'яч – в лівий кут, в середину або у правий кут столу. Для того, щоб м'яч летів по низькій траєкторії над сіткою, регулюй кут нахилу ракетки і рух її направляй на верхній білий край сітки. Ракетка повинна додати м'ячу поступальну і обертальну швидкість. Тому удар потрібно виконувати по нижній лівій чверті м'яча. Намагайся, щоб м'яч ударився нижче за середину ракетки. Ракетка повинна як би обігнути м'яч, хоча насправді вона, рухаючись з м'ячем, закручує його в потрібному напрямі.

Особливу увагу слід звернути на кут нахилу ракетки і місце контакту ракетки з м'ячем, оскільки вони залежать від напрямку і швидкості обертання м'яча, що приходить, і від тієї швидкості обертання, яку ти хочеш йому додати. Якщо закручений м'яч після підрізування потрапить на вертикально розташовану ракетку, то він відскочить вниз. Щоб компенсувати кручення і правильно відбити м'яч слід підрізати, як показано на рис. 6.

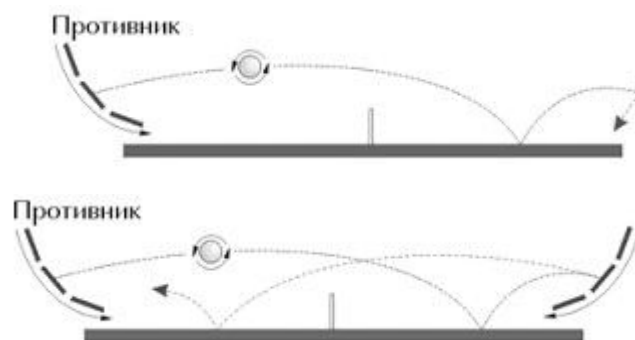


Рис. 6. Траєкторія польоту м'яча після підрізки

### *Вправи з оволодіння зрізкою зліва*

1. Імітація зрізки зліва з лівосторонньої стійки з переступанням на місці, направляючи рух у правий і лівий кути столу. Звертаємо увагу на роботу ніг. Починаємо вивчати у повільному темпі.

2. Виконання зрізки зліва з відскоку від стіни. Вільною рукою упустити м'яч на підлогу і по м'ячу, що відскочив від підлоги, виконати зрізку зліва на рівні грудей або трохи вище.

3. Виконання зрізки зліва у стінку з відскоку з пересуванням приставними кроками вліво та вправо уздовж стіни. М'яч під час удару направляти трохи лівіше за себе. Пересуватися на 1,5 м, а потім знову повернутися до початкового положення. Уважно стежте за правильністю

руху підходу до м'яча і виконання удару нижнім краєм ракетки, а також старайтесь тримати стійку тенісиста і слідкувати за роботою ніг.

#### *Вправи з закріплення зрізки зліва*

4. Виконання зрізки у стінку з відскоку з пересуванням вперед – назад. Змінюючи силу удару по м'ячу, підходити трохи вперед або відходити трохи назад від стіни. На стіні можна намалювати мішень, в яку слід направляти м'яч.

5. Виконання зрізки зліва на столі у стінки-відбивача. Вільною рукою упустити м'яч на стіл і по м'ячу, що відскочив, виконати зрізку, направляючи м'яч у стінку. Лікоть високо не піднімати, прагнути ударити по м'ячу у вищій точці відскоку трохи нижче за середину ракетки.

6. Зайняти лівосторонню стійку, упустити м'яч на стіл і по м'ячу, що відскочив, виконати зрізку зліва, направивши м'яч по діагоналі на сторону партнера. Партнер ловить м'яч рукою і виконує ту ж вправу.

7. Виконання зрізки зліва – наліво по діагоналі столу. М'яч відбивати центром ракетки або трохи нижче. Удар виконувати перед собою у вищій точці відскоку (рис. 7).

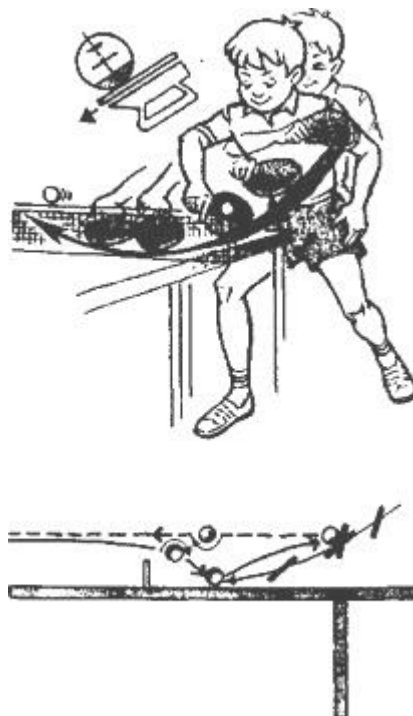


Рис. 7. Зрізка зліва

#### *Вправи з вдосконалення зрізки зліва*

8. Виконання зрізки зліва по прямій з середини столу. Партнер також грає зрізкою зліва в середину столу. Для кращого контролю за правильністю попадання м'яча на столі можна накреслити зону.

9. Виконання зрізки з лівого кута столу в лівий кут і середину столу партнера. Ліву половину столу ділять крейдою на дві рівні половини. Партнер, пересуваючись приставними кроками уздовж столу, відбиває м'ячі зрізкою зліва з лівого кута і середини столу.

10. Виконання зрізки зліва – наліво по всій лівій половині столу, змінюючи силу обертання м'яча. Партнер так само відбиває м'ячі.

11. Гра на рахунок зрізкою зліва по всій лівій половині столу, змінюючи довжину і напрям польоту м'яча. Подачі виконувати відповідно до правил гри.

### **Зрізка справа**

Зрізає справа, так само як і всі удари долонною стороною ракетки, виконують із стійки для ударів справа. При цьому тулуб розгорнений вправо і трохи нахилено вперед. Іноді гравець стоїть майже лівим боком до столу. Ноги злегка зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей, ліва нога попереду, права ззаду, паралельно задній лінії столу. Руки зігнуті в ліктях, вага тіла доводиться на шкарпетки.

При замаху руку з ракеткою, згинаючи, необхідно підняти до рівня правого плеча, а потім, випрямляючи, опустити вперед – вниз, вага тіла при цьому переноситься на ліву ногу. Не забудь прослідкувати, щоб рука з ракеткою рухалася не прямолінійно, а по дугоподібній увігнутій траєкторії. Цим забезпечується точне управління польотом м'яча. Ніс ракетки, так само як і при тій, що зрізає зліва, спочатку піднятий вгору, а в кінці руху направлений туди, куди ти хочеш послати м'яч. Активніша робота кисті у момент удару дозволяє додати м'ячу велику швидкість обертання. Удар виконується по правій нижній чверті м'яча, так, щоб він довівся трохи нижче за середину ракетки. При цьому треба ракеткою як би "пропрасувати" м'яч по його нижній частині (рис. 8).

#### *Методичні рекомендації*

При замаху не піднімай руку вище за плече і не притискуй ракетку до правого плеча, а лікоть до тулуба.

Випрямляючи руку з ракеткою до кінця, роби рух плавно, але з прискоренням. Найбільшої швидкості ракетка повинна досягати у момент удару.

Удар по м'ячу виконуй у вищій точці відскоку перед собою.

При закінченні руху руку з ракеткою відводь не вбік, а вперед – вниз до сітки.



Залежно від напрямку (верхнє або нижнє) і сил обертання м'яча, що приходить, змінює кут нахилу ракетки. Чим сильніше нижнє обертання має м'яч, що приходить, тим менше кут нахилу ракетки (вона більше відхилена назад).

#### *Вправи з оволодіння зрізкою справа*

1. Імітація зрізки справа з правосторонньої стійки. Стежити за роботою всіх ланок руки і перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу.

2. Виконання зрізки справа у стінку з відскоку. Вільною рукою упустити м'яч на підлогу і по м'ячу, що відскочив, виконати зрізку в стінку. М'яч, що відскочив від стінки, знову ударити. Удар по м'ячу виконувати перед собою на рівні грудей центром ракетки або трохи нижче за центр.

3. Виконання зрізки справа у стінку після відскоку з пересуванням приставними кроками вправо та вліво уздовж стінки. М'яч при ударі направляти в стінку відповідно трохи правіше або лівіше за себе.

4. Виконання зрізки справа на столі у стінки-відбивача, посилаючи м'яч у стінку. М'яч відображати перед собою у вищій точці відскоку центром ракетки або трохи нижче.



**Рис. 8. Зрізка справа**

#### *Вправи з закріплення зрізки справа*

5. Виконувати зрізку справа з відскоку в дві мішені (30 × 30 см), розташовані на стіні на відстані 50 см одна від одної.

6. Виконувати зрізку справа – направо з правого кута столу по діагоналі. Партнер так само відбиває м'ячі зрізкою справа по діагоналі.

7. Виконувати зрізку справа з середини столу по прямій. Партнер так само відбиває м'ячі.

#### *Вправи з вдосконалення зрізки справа*

8. Виконувати зрізку справа – направо по діагоналі, здійснюючи удар то по висхідному м'ячу, то у вищій точці відскоку, то по м'ячу, що

опускається. Партнер грає такою ж зрізкою, з довільним моментом удару по м'ячу. Удар виконувати перед собою. Лікоть не притискати близько до тулуба.

9. Грати зрізкою справа – направо, відбиваючи м'яч з півльоту. Обидва гравці прагнуть найшвидше послати м'яч на сторону партнера, при цьому бажано не помилятися.

10. Виконувати зрізку справа – направо по всій правій половині столу, змінюючи довжину і напрям польоту м'яча. Партнер посилає м'ячі також зрізкою, направляючи їх у правий кут столу.

### **3. Засоби та методи удосконалення гри**

#### **3.1. Дев'ять принципів виконання удару**

Знання, розуміння, засвоєння основних принципів виконання удару забезпечує формування індивідуальної, стійкої техніки гри. Принципи виконання ударів, які визначають результативність у настільному тенісі справедливі для будь-якого виду атакуючого або захисного удару.

*Принцип перший:* спочатку зайняти позицію для виконання удару і тільки тоді його виконати. Удар, по суті, завжди починається з ніг, а не з рук. Таке не дуже характерно для звичайних дій людини в побуті, і вимагає виховання спеціального навичку. Точне дотримання цього принципу вимагає дуже високої якості роботи ніг, і технічно бездоганного рівня швидкості. Якість удару різко знижується, якщо виконується він на ходу. Виконання ударів під час пересувань, прагнення дотягнутися рукою або тулубом до косих м'ячів – це все порушення першого принципу.

*Принцип другий:* кожен удар слід виконувати попереду тулуба гравця. Саме попереду, а не збоку, не ззаду. Дотримання цього принципу забезпечує активність всіх ударів, полегшує максимальне просування ракетки вперед, дозволяє послати м'яч вперед, по найкоротшій траєкторії.

*Принцип третій:* кожен удар повинен бути виконаний у вищій точці відскоку м'яча. В усякому разі, до цього слід прагнути, тому що:

від цієї точки найкоротший по довжині шлях і тривалість польоту м'яча, відстань, що визначає скорочення часу, який залишається у суперника для підготовки відповідних дій;

у вищій точці відскоку м'яч крутиться набагато менше, ніж на інших стадіях свого польоту, тому обертання менше впливає на удар;

удар по м'ячу, виконаний у вищій точці відскоку, забезпечує максимальний поступовий рух ракетки вперед.

*Принцип четвертий:* рух ракетки повинен бути максимально направлений вперед. Подовживши контакт м'яча з ракеткою (особливо, при прийомі подач), можна надійніше нав'язати м'ячу "своє" обертання. Мова йде не про розтягання удару за часом, а лише про збільшення протяжності шляху взаємодії м'яча з ракеткою в коротку одиницю часу.

*Принцип п'ятий:* кожному м'ячу необхідно свідомо додати обертання. Дотримання цього принципу забезпечує політ м'яча по надійній, зігнутій траєкторії, тому в сітку не потрапиш, оскільки м'яч має запас висоти, і на стіл вірніше попадеш, чим при прямолінійному польоті. Навіть коли спізнюєшся з пересуваннями і не вдається повністю дотримати решту всіх принципів виконання удару, додання м'ячу обертання ускладнює для суперника виконання гострих ударів.

*Принцип шостий:* при контакті ракетки з м'ячем важлива не абсолютна швидкість руху руки і ракетки, а величина прискорення. Початкова швидкість підходу ракетки до м'яча зростає, під час грамотного удару, в багато разів. Прискорення (зростання кінцевої швидкості удару відносно до початкової) може вийти на високу цифру не тільки за рахунок збільшення кінцевої швидкості – адже можливості збільшення кінцевої швидкості небезмежні, але і за рахунок розумного зниження початкової. До речі, відносно невелика початкова швидкість ударного руху дозволяє спокійно оцінити ігрову ситуацію і позицію супротивника і, якщо виникає необхідність, в останню мить активно управляти напрямом, швидкістю і характером обертання.

*Принцип сьомий:* вага тіла під час удару повинна бути перенесена з ноги, що знаходиться ззаду, на ногу, що стоїть попереду. Це дозволить збільшити силу і точність удару, оскільки продовжує супровід ракеткою м'яча.

*Принцип восьмий:* перенесення ваги тіла і прискорення ударного руху повинні співпадати за часом. Саме таке тимчасове поєднання дозволить виконувати швидкі та одночасно сильно кручені удари, які зовні виглядають легкими і невимушеними. Якщо перенесення ваги тіла і прискорення не співпадають за часом, то удари виглядають важкими і незграбними.

*Принцип дев'ятий:* кожен удар повинен мати замах. Дотримання цього принципу дозволяє при кожному ударі мати початкову швидкість, яку надалі можна нарощувати. І вже зовсім не годиться удар без замаху (інший раз, таким чином намагаються "замаскувати" свої дії). Гра без замаху приводить до того, що швидкість руху ракетки на початку удару близька нулю і її дуже важко збільшити, а удари виконуються тільки за рахунок запасу енергії м'яча, що прилітає. Замахи можуть бути різними за формою (зовнішньому вигляду), величині та швидкості. Важливо, щоб були забезпечені правильні кути і швидкості при контакті м'яча і ракетки.

Удар, виконаний з дотриманням цих принципів, найбільш надійний в сенсі точності, і є найбільш небезпечним для суперника за рядом характеристик – швидкість польоту м'яча, сила і швидкість обертання. У *технічному аспекті гра полягає в тому, щоб супернику "не дати" можливості провести удар в ідеальних умовах, з дотриманням всіх принципів, а собі максимально таку можливість забезпечити.* Виконання чотирьох – п'яти з цих принципів вже гарантує достатньо пристойну якість удару.

І ще про одну не зовсім помітну, але важливу деталь слід, пам'ятати – це рухи неігровою рукою.

Вільна рука своїм узгодженим рухом з ігровою дуже сприяє підвищенню потужності удару, а також виконує роль гальма для урівноваження енергії руху руки з ракеткою і тулуба.

Зазвичай при нападаючих ударах вільна рука злегка зігнута в лікті і під час удару виконує рух у тому ж напрямі, що і рука з ракеткою. При підрізанні вільна рука найчастіше виконує роль противаги, рухаючись назад і допомагаючи тим самим гравцеві зберігати стійке положення.

Тобто, під час гри, її ніяким чином не треба розгинати та опускати.

### **3.2. Ігрові вправи**

При використанні ігрових вправ заняття стають цікавішими та емоційнішими. Це можуть бути звичайні ігри на рахунок або виконання тренувальних завдань. Систематичне їх застосування поширює рухові можливості, забезпечує повноцінне засвоєння вивчених технічних прийомів та розвиває необхідні фізичні якості.

#### **"Сонечко"**

Кількість гравців не менше трьох. Усі зайняті в грі рухаються навколо столу, по черзі відбиваючи м'яч.

Допустимо, гравців п'ятеро. У такому разі м'яч вводять в гру з того боку, де розташовано більше гравців. Відбивши м'яч, ви повинні перейти на іншу сторону, дочекатися своєї черги, знову відбити м'яч та перейти на іншу сторону. Гру проводять з вибуванням, якщо гравець помилився, то вибуває з гри. Але можна грати і до трьох, п'яти і більше помилок. Чим менше залишається гравців, тим швидше необхідно рухатися. Коли біля столу залишається двоє, то вони розігрують очко або декілька очок і навіть партію – за домовленістю до перемоги (рис. 9). Грати можна, рухаючись за годинниковою стрілкою або проти неї. Відбивати м'яч одним ударом в певному напрямі. Можна змінити спосіб пересування: приставними кроками, стрибками на обох чи одній нозі тощо.



Рис. 9. Ігрова вправа "Сонечко"

"Два проти п'ятьох"

На одній стороні двоє гравців відбивають м'яч по черзі, як в парній грі, а на іншій стороні команда з п'яти гравців (можна менше) також по черзі відбиває м'яч і пересувається в кінець колони, поступаючись майданчиком наступному гравцеві. Гра ведеться на рахунок до певного часу. Переможця визначають як в парі, так і в команді. Ними вважаються ті гравці, які до закінчення гри зробили менше помилок. Вони утворюють нову пару і починають гру спочатку (рис. 10).

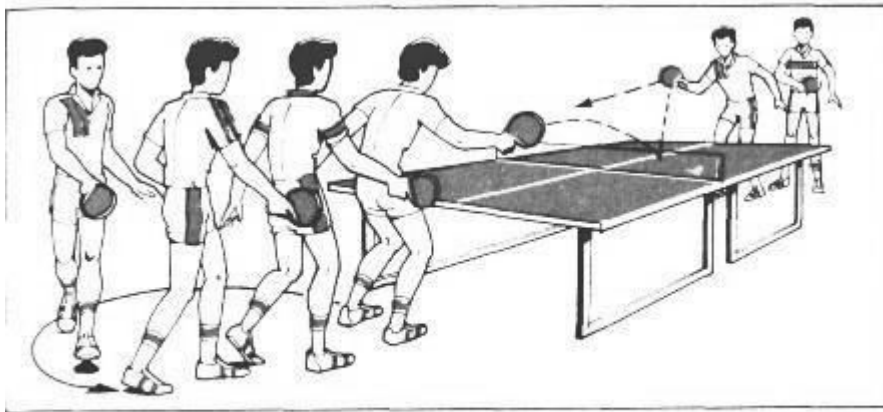


Рис. 10. Ігрова вправа "Два проти п'ятьох"

#### "Один проти чотирьох"

Ця гра дуже корисна для закріплення техніки пересування. Один гравець відбиває м'яч по діагоналі вправо, на іншій стороні партнери відбивають м'яч, рухаючись вправо по колу, оббігаючи м'ячі, стільці тощо. Коли м'яч відбивають по діагоналі вліво, напрямок бігу змінюється. Гру ведуть на рахунок до заздалегідь обговореного часу. Гравець команди, який зробив менше помилок за інших, займає місце на протилежній стороні столу.

#### *"Два проти п'яти" в ускладнених умовах*

На одній стороні столу два гравці чергуються, виконуючи удари як в парній грі, а на іншій п'ять гравців пересуваються по колу в ускладнених умовах (переступаючи через лаву). Гру можна ускладнити. Гравці при пересуванні повинні пройти декілька "станцій": підстрибнути кілька разів вгору, можна зі скакалкою, пролізти під столом тощо. "Станції" при цьому треба розташовувати так, щоб гравці рухалися по колу, не заважали один одному при виконанні вправ і встигали підійти до столу і виконати удар. Гру можна проводити з одним партнером на іншій стороні столу. Ведеться вона до певного рахунку. Як різновид цієї гри може бути використана побудова в колону поодиночі. Гравець після того, як відіб'є м'яч, бігом переміщається в кінець колони, оббігаючи стійки. Після цього знову підійти до столу та виконати удар. Замість стійок або м'ячів можна використати бруски чи інші невисокі предмети (рис. 11).



Рис. 11. Ігрова вправа "Два проти п'яти" в ускладнених умовах"

### 3.3. Методичні рекомендації з удосконалення техніки гри

Освоюючи техніку гри на столі, удосконалюйте стабільність і точність, швидкість і силу ударів, уміння грати у різних напрямках і посилати м'ячі різної довжини, змінювати темп гри та відбивати м'яч в різних точках відскоку. Оволодівши технікою окремих ударів, переходимо до відпрацювання зв'язок і окремих технічних прийомів, об'єднанню їх в ігрові дії та техніко-тактичні комбінації. Ситуації, з якими доведеться стикатися в грі на рахунок, настільки різноманітні та непередбачувані, що деколи буває важко грати, використовуючи тільки заздалегідь вивчені техніко-тактичні комбінації. Тому прагніть на заняттях *не захоплюватися вправами, що регламентують ваші дії та дії партнера.* Для удосконалення тактики гри, тактичного мислення та ігрової підготовки підбираємо такі вправи, де дії визначалися б поставленим завданням і ніяк не обмежувалися конкретним вибором. Наприклад: вправи на розвиток реакції, коли ви заздалегідь не знаєте, яким ударом і в якому напрямку зіграє партнер. Від удосконалення окремих елементів переходимо до техніко-тактичних комбінацій, які спочатку вивчаємо і закріплюємо у спрощених умовах, а потім в ігрових ситуаціях і на змаганнях. Вміння виконувати удар технічно правильно – ще не означає

вміти грати. Треба навчитися керувати польотом м'яча, направляти його в потрібні для вас зони столу.

Вважається, що заняття повинні будуватися на *тривалому* перекиданні м'яча один одному, використанні вправ за елементами, коли м'ячі направляють один одному по діагоналі (справа направо) або по прямій, у "трикутнику" або "вісімці". Заняття за елементами не приносять користі в такому ступені, як це здається. Граючи за елементами, ви звикаєте до стандартних напрямів, до одного ритму гри, до традиційного виконання тактичних комбінацій. А в результаті втрачається творчий початок у грі на рахунок, точність ваших дій в напружених ігрових ситуаціях падає, немає тактичної гнучкості.

Вправи за елементами неодмінно повинні входити до заняття, але *не можуть бути їх основою*. Коли йде удосконалення техніки, то треба підбирати такі вправи, в яких ви опинитеся в умовах, коли потрібно швидко і тактично правильно розіграти м'яч, щоб виграти очко. Чим більше буде таких вправ, тим швидше з'явиться зрілість у вашій грі.

Достатньо у двогодинному занятті відвести хвилин тридцять гри на рахунок, щоб закріпити відпрацьовані на початку заняття комбінації або якісь окремі удари. Один раз на тиждень бажано влаштовувати змагання з незнайомими гравцями. Це пожвавить ваші заняття. Вправи, які ви використовуєте, повинні відповідати ігровим умовам, як би моделювати гру.

Ставлячи певні завдання на заняттях, треба знати, якими засобами і методами можна їх вирішити. До *засобів* фізичного виховання відносять фізичні вправи, деякі чинники зовнішнього середовища та гігієнічні чинники. Основний засіб – це фізичні вправи.

Основними засобами тренування в настільному тенісі є вправи без партнера, з партнером, на тренажерах, а також з суперником. Вправи без партнера використовують для оволодіння основами техніки гри, її вдосконалення, уміння активно і свідомо аналізувати свої дії, контролювати власні рухи, а також для вдосконалення якостей, необхідних у настільному тенісі, головним чином в діях, незалежних від суперника. Це жонглювання м'ячем, гра у стінки, вправи, що імітують технічні прийоми, вправи на тренажерах тощо.

Вправи з партнером використовують для вивчення і закріплення техніки прийомів і тактики дій, вдосконалення їх при активній допомозі партнера. Використання цих вправ дозволяє створити всі передумови



для правильного виконання і успішного завершення гравцем всіх технічних прийомів. У таких вправах ви з партнером домовляєтеся, що виконує один і як відповідає інший. При цьому прагніть підбирати такі вправи, які відповідали б рівню і вашої гри, і гри партнера, щоб виконувати їх з невеликою кількістю помилок. Інакше, ходіння за м'ячем знижає темп гри і псує настрої.

Гра з партнером розвиває здібності до осмислення доцільних дій, допомагає зрозуміти їх залежність. Можна додавати таким заняттям технічну та тактичну спрямованість. Застосування цих вправ створює сприятливі умови для діяльності в різноманітних ігрових ситуаціях і розвитку таких важливих якостей, як уміння вибирати момент для завершення атаки, виявляти взаємозв'язок відстані, сили обертання і швидкості польоту м'яча та виконувати технічні прийоми залежно від дій партнера.

Вправи з суперником використовують для вдосконалення техніки і тактики гри з урахуванням індивідуальних особливостей гравця: відпрацювання технічних прийомів і тактичних дій, вміння реалізовувати свої здібності в конфліктній ситуації, що створюється суперником, удосконалення бійцівських якостей. Вправи з протиборством створюють певний емоційний фон і високу напруженість, схожу з діяльністю в умовах змагань.

Підібрати потрібні вправи для занять дуже важливо, але дієвість їх багато в чому залежить від методу їх застосування. Основою всіх методів є регулювання навантаження та поєднання його з відпочинком. Під навантаженням розуміють кількісну міру дії вправи на того, хто займається. Навантаження характеризується об'ємом і інтенсивністю. Об'єм навантаження – це тривалість дії вправи, тобто його тривалість у часі (секунди, хвилини або сумарна кількість виконаної фізичної роботи, наприклад, кількість метрів, яку пробігли, або кількість ударів, яку ви виконали). Інтенсивність характеризується силою дії вправи в даний момент (наприклад, швидкість бігу або темп ударів), напруженістю функцій (частота серцевих скорочень), разовою величиною зусиль (кг піднятої ваги).

#### *Методи застосування вправ у настільному тенісі*

За допомогою *рівномірного методу* вправу виконують з постійною, як правило з середньою, інтенсивністю впродовж відносного тривалого часу. Наприклад: біг у повільному темпі, виконання певних технічних

прийомів (удари справа направо, "трикутник" тощо) в рівномірному темпі. *Змінний метод* – один з основних і найбільш специфічних методів занять на практиці настільного тенісу. Для нього характерна постійна зміна інтенсивності дій гравця. Більшість спеціальних вправ тенісист виконує в змінному темпі. Цей метод універсальний і надає широкі можливості для підготовки тенісиста, оскільки дозволяє моделювати діяльність змагання. Особливість *повторного методу* полягає в тому, що впродовж одного заняття або певного етапу відпрацьовується який-небудь прийом або окрема його деталь з перервами для відпочинку. Наприклад, ви відпрацьовуєте накат справа у стінки, з партнером і нарешті у грі на рахунок, в умовах змагань. Також повторний метод широко використовують для розвитку фізичних якостей.

Суть *інтервального методу* полягає в тому, що робота високої інтенсивності чергується з інтервалами відпочинку або з роботою меншої інтенсивності, що близько до змагання, де чергуються короткий і тривалий розіграш м'яча. Цей метод використовують, коли готуються безпосередньо до змагань, а також при вдосконаленні спеціальної швидкісної витривалості.

*Ігровий метод* тренування направлений на розвиток координації рухів, швидкості, витривалості. Він надає загальну дію на організм гравця і дозволяє добитися емоційності та високої інтенсивності роботи, допомагає виявити і виховати ряд фізичних і психічних якостей, серед яких головне місце займають спритність та швидкість мислення.

Настільний теніс – це, перш за все, гра, і дуже важливо, щоб всі вправи, що допомагають її освоювати, носили ігровий характер, що відповідає духу даного виду спорту і виховує необхідні для гри якості та підвищує інтерес.

*Метод змагання* може застосовуватися як спосіб стимулювання інтересу та активізації у вигляді окремих вправ – змагань на силу, швидкість, спритність або проводиться у формі організованих змагань. Чинник суперництва, а також форма проведення змагань (визначення переможця, заохочення за досягнутий результат), створюють особливий емоційний і фізіологічний фон, який підсилює дію фізичних вправ і сприяє максимальному прояву функціональних можливостей організму.

Ви оволоділи технікою та готові до змагань, тому запам'ятайте декілька порад, які допоможуть вам перемогти.

*Порада перша* – не лякайся невдач. Більшість людей зазвичай краще грають на рахунок, чим на змаганнях. Основна причина тому –

відсутність впевненості в собі та відчуття страху. Не думайте про поразку. Налаштовуйте себе на перемогу, але і не орієнтуйтеся на легкий виграш. Усе вирішиться в ході гри.

*Порада друга* – грай у свою гру. Кожна людина, граючи на рахунок, прагне виграти. А виграти – це запропонувати суперникові такий тактичний план, який би був йому незручний.

*Порада третя* – будь уважним. Перемога в партії складається з виграних очок. Тому під час розіграшу будьте гранично уважні та стежте не тільки за польотом м'яча, але і за діями суперника. Якщо увага знижується, то ви можете непомітити, що він змінив тактику і програти підряд декілька очок. Найчастіше це буває при таких обставинах: коли ви попереду і вже вирішили, що суперник не зможе наздогнати вас, забувши про тактику, коли партія ще не закінчилася, а ви вже повірили в свій виграш, ви пригадали про програне очко, ви почали грати на публіку, або надмірно хвилюєтесь при відставанні в рахунку.

*Порада четверта* – під час гри будьте спокійні. Гра в настільний теніс – це не тільки техніка і тактика, це емоції, які випробовує гравець: радість вдалого удару, засмучення після програного очка. Надмірна радість, як і засмучення, негативно позначається на результаті. Умійте стримувати свої почуття в будь-яких ситуаціях.

*Порада п'ята* – програвши, не покладайте провину на інших і не виправдовуйте себе. Слабкий гравець, замість того щоб розібратися в дійсних причинах поразки, часто намагається когось або щось звинуватити. Будьте мужніми і вмійте визнавати себе переможеним.

*Порада шоста* – залишайтеся доброзичливим до переможеного. Програвший, засмучений поразкою, деколи може нетактовно, дуже голосно і яскраво виражати свої емоції. Не можна принижувати гідність суперника. Якщо він сьогодні виявився слабкішим, то це не означає, що ви виграєте у нього завтра. Не посилюйте переживань програвшого, так можна втратити партнера.

*Порада сьома* – під час гри уважно вивчайте суперника, прагніть розгадати його задуми і маскуйте свої. Змінюйте тактичні комбінації, щоб він не встиг до них пристосуватися. Прагніть об'єктивно аналізувати свої дії і дії суперника, робіть висновки та шукайте нові шляхи до перемоги, зробіть свою гру для нього несподіваною.

## 4. Аспекти психологічної підготовки гравця в настільний теніс

Технічна і тактична підготовки в настільному тенісі, на перший погляд, здаються важливішими, ніж психологічна. Але який сенс мати чарівний топ-спін і не вміти застосувати його на змаганнях через "тремор в колінах"? Найбільш важливим є вміння зіграти успішно не лише "на змаганнях", а у вирішальний момент зустрічі. Багатьом гравцям, при рахунку 10 : 9 на користь суперника, виконати могутній удар у потрібне місце куди складніше, ніж при 3 : 3 або 5 : 10.

Тренувати психологічну підготовленість потрібно так само ретельно, як і техніку. Рекомендуємо одну з найбільш простих і доступних методик.

Необхідно зрозуміти до якого саме психологічного стану, під час гри, слід прагнути. Сформулювати головні аспекти цього стану у вигляді простих, коротких фраз. Скоротити їх до ключових слів і вивчити напам'ять. Навчитися при вимовленні ключового слова миттєво пригадати, якому психологічному стану воно відповідає. Шляхом багаторазового застосування на заняттях, на тренуванні і особливо на змаганнях виробити у себе рефлексорний перехід у потрібний психологічний стан. Ефект не буде відразу помітний, але треба вірити в успіх і продовжувати тренуватися. Для майбутніх менеджерів важливо приділити психологічній підготовці достатньо уваги, яка стане у пригоді в майбутній трудовій діяльності.

Послідовно опишемо необхідні психологічні стани, обґрунтуємо їх важливість та сформулюємо у вигляді ключових слів – гасел.

Найбільш простим та важливим, і так часто не виконуваним, є перше правило – *ні на що не звертай уваги*. Для чого ти вийшов до столу? Покрасуватися, звернути на себе увагу або приємно поспілкуватися? Ти вийшов працювати, вдосконалюватися і перемогти. Непотрібно витратити дорогоцінну психічну енергію на зайві перешкоджаючі подразники. На змаганнях не розмовляй ні з ким, особливо з суперником та під час розіграшу очка. Доречно прокрутити в думці тактичні варіанти.

Попадання м'яча у край сітки або кромку столу – абсолютно невід'ємна частина настільного тенісу. Відноситися до цього необхідно навіть не філософськи, а статистично. Усі гравці за свою кар'єру отримують і "вішають" приблизно однакову кількість "країв". Відповідно, кількість виграних і програних очок однакова. А ось кількість програних

сетів або зустрічей через розлади від "несправедливого чужого краю" неможливо порахувати. Тому треба позбавити суперника цього козиря. Головне не турбуватися після цього і тим самим підвищити свої шанси на перемогу. Його "край" вже зігран і очко втрачене. Треба вигравати поточне, а "сльози" цьому заважають.

Також не звертай уваги на чужі м'ячі, на тенісистів або глядачів, що потрапили в ігрову зону, на аплодисменти або вигуки. Однією з найважливіших умов раціональної гри є *концентрація* уваги на зустрічі. Необхідно поставити собі за правило – при будь-яких перешкодах з боку, прагнути дограти очко. Наша мета не проходження етикету, а формування у студента моделі поведінки. Моделі, що веде до психологічного вдосконалення і, як наслідок, найбільш раціональної гри. Очко можна потім обговорити або переграти згідно з прийнятими нормами на занятті чи змаганні. Але грати треба прагнути до кінця. Перед початком зустрічі, сету або очка: вдих, вимовити в думках – концентрація. Усе окрім твоєї партії перестало існувати. Видихнути.

*Радій успіху і миттєво забувай невдачу.* З практичної психології відомий наступний принцип: найбільш ефективно запам'ятовується те що було в умовах найемоційнішого забарвлення. З погляду настільного тенісу, людина так влаштована, що не тільки свої вдалі дії забарвлює емоційно, але і невдалі. І, як наслідок, у "банк рухів і поведінки" закладаються не тільки ефективні зразки, але і шкідливі та непотрібні. Причому відбувається це проти нашої волі. Ритуал успіху – це після кожного виграного м'яча потрібно взяти за правило "порадіти". Таким чином, формується і закріплюється в підсвідомості "банк переможних дій".

Тверезо розуміти, щоб потім проаналізувати причини невдалого розиграння можна і потрібно. Емоційно ж необхідно прагнути залишатися неупередженим – раз. Негайно забути, подавити негативні емоції, викликані невдалою дією – два. Не починати наступного розиграння очка до тих пір, поки голова не очиститься від думок про попередню невдачу – три. Таким чином, ми вбиваємо відразу двох зайців. По-перше, не забарвлюємо емоційно неправильний технічний або тактичний елемент і не закріплюємо його в "м'язовій пам'яті". По-друге, не турбуємося і не заважаємо собі грати наступні м'ячі. Зашкалілі емоції? Вдих, затримати дихання, вимовити в думках – *не було*. Все, що відбувалося до цього моменту, перестало існувати. Видихнути. Найбільш важливим, зі всіх розіграваних очок є те, яке грається зараз.

Ще одна проблема – *квапливість*. Гравець поспішає... і не подає подачу, або подає під удар. Усі ці проблеми вирішуються, якщо слідувати простому правилу (простому у викладі, але складному у виконанні): гра незалежно від рахунку, сету, рівня суперника і важливості результату. При цьому гравець повинен абсолютно категорично розуміти і вірити, що ось це очко єдине важливе і значуще. І виграти треба *ось цей конкретний м'яч, цей розіграш*. Викинути з голови сторонні думки. Відчутти важливість виграшу саме цього очка. Максимально можливо зконцентруватися і у жодному випадку не поспішати та не метушитися.

Якщо суперник намагається подати квапливо, треба підняти руку, опустити очі і не дивитися на нього. Не показувати вигляду, що прийматимеш подачу до тих пір, поки не зробиш собі сеанс мікрогіпнозу – саме цей м'яч найважливіший. І це дійсно так, тому що м'ячів всього одинадцять. І перший так само важливий, як і останній. Без першого одинадцятим буде десятим.

Найважче правило – *не бійся*. Як? Відповідь – працювати над собою. Спочатку переконати себе, а потім сформуванати слово-сигнал, слово-рефлекс, яке працює як спусковий гачок, запускаючи потрібну реакцію. Шляхом багатократних застосувань у "бойових умовах" натренувати зв'язок – вимовляємо ключове слово – настає потрібна реакція. Навіть якщо не виходить відразу, все одно користь буде. А потім – робити все одно більш нічого. Це єдиний шлях. А коли знаєш шлях – йти легко.

Невеликий відступ: психологія стверджує, що імперативи з негативною приставкою "не" підсвідомістю не сприймаються. Простіше кажучи – можна наказати собі "радій" і посміхнешся. А наказати собі "не радій" не вийде. Підсвідомість не знає, що таке не радіти. Правильно в даному випадку наказати собі – "плач". Але спочатку про те, чому ми не боятимемося. А тому, що ми розуміємо дві прості речі: наша мета – перемога. Боязнь негативного результату – заважає досягненню мети. Тому, ми силою свідомості змусимо себе віднести до цього можливого "негативного результату" – *бай-ду-же!* Програвати неприємно і це об'єктивно. Але ми розуміємо, що боязнь поразки і призводить до самої поразки. Це означає, що необхідно штучно знизити значущість результату та навчитися *отримувати задоволення від ігри*.

## Рекомендована література

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Барчукова Г. А. Настольный теннис / Г. А. Барчукова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 174 с.
3. Лян Чжо-Хуэй Настольный теннис / Лян Чжо-Хуэй. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 224 с.
4. Настольный теннис : учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / сост. С. Д. Шпрах. – М. : Советский спорт, 1990. – 47с.
5. Настольный теннис: / под ред. Сюй Яньшена ; пер. с кит. – М. : Физкультура и спорт, 1987 – 320 с.
6. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Методичні рекомендації щодо оволодіння  
технічними прийомами  
гри в настільний теніс з навчальної дисципліни  
"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"  
для студентів усіх напрямів підготовки  
денної форми навчання**

Укладачі: **Скляренко Валерій Павлович**

**Бондар Людмила Вікторівна**

**Чередніченко Артем Вікторович**

Відповідальний за випуск **Куделко В. Е.**

Редактор **Носач О. С.**

Коректор **Бриль В. О.**

План 2011 р. Поз. № 113.

Підп. до друку

Формат 60 x 90 1/16. Папір MultiCopy. Друк Riso.

Ум.-друк. арк. 3,0. Обл.-вид. арк. 3,75. Тираж прим. Зам. №

---

Видавець і виготівник – видавництво ХНЕУ, 61001, м. Харків, пр. Леніна, 9а

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи*

**Дк № 481 від 13.06.2001 р.**



