

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЕКОНОМІКО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ТРАНСПОРТУ  
Кафедра фізичної підготовки та спорту**

**Ганул О. В., Кононова Н. М.**

## **НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

**Методичні вказівки до практичних занять  
для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання**

**Київ 2014**

**УДК – 796**

**Ганул О. В., Кононова Н. М.**

**Настільний теніс:** Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. – К.: ДЕТУТ, 2014 – 26 с.

В даних методичних вказівках викладено загальні відомості про гру у настільний теніс та її основні правила. Наведено основи методики розвитку фізичних та спеціальних фізичних якостей, таких, як сила, витривалість, швидкість. Також викладено основні відомості про техніку та тактику гри у настільний теніс й наведено основні вправи для оволодіння технікою та тактикою гри як поодинці, так і в парах.

Методичні вказівки дають можливість студенту оволодіти грою у настільний теніс, підвищити рівень загальної фізичної підготовленості, та скласти контрольні нормативи з розділу «Спортивні ігри» програми «Фізичне виховання».

Для студентів вищих навчальних закладів денної форми навчання усіх спеціальностей.

Методичні вказівки розглянуто та затверджено на засіданні кафедри (протокол № 9 від 20 березня 2013 року) та на засіданні навчально-методичної комісії факультету УЗТ (протокол № 5 від 05 березня 2013 року).

**Укладачі:** **О. В. Ганул**, ст. викладач,  
**Н. М. Кононова**, ст. викладач,

**Рецензенти:** **О. М. Чиченьова**, викладач кафедри фізичного виховання факультету ММІФ НТУУ «КПІ»;  
**В. О. Хитрий**, зав. кафедри ст. викладач кафедри «Фізична підготовка та спорт» ДЕТУТ.

## Зміст

<i>Вступ</i>	4
1. Зміст гри. Її найважливіші правила	4
2. Фізична підготовка під час занять настільним тенісом	5
2.1. Фізичні якості	6
2.2. Орієнтовні вправи для розвитку фізичних якостей	7
2.3. Ігри та естафети	10
2.4. Заняття з загальної фізичної підготовки	10
2.5. Заняття з розвитку швидкості й спритності	11
2.6. Заняття з розвитку спеціальних фізичних якостей	11
3. Технічна підготовка під час занять настільним тенісом	12
3.1. Техніка подач і ударів	13
4. Методика навчання техніці гри у настільний теніс	16
5. Тактична підготовка	18
6. Основи методики навчання і тренування	22
7. Визначення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості	23
<i>Список використаної літератури</i>	25

## Вступ

Настільним тенісом захоплюються люди різного віку. Ця спортивна гра дає значне фізичне навантаження на організм. Тенісист постійно перебуває у русі. Він виконує багато ривків, наносить найрізноманітніші удари по м'ячу, веде напружену психологічну боротьбу з суперником.

Правила гри у настільний теніс досить прості, тому ця гра доступна для усіх бажаючих. Кожний гравець отримує навантаження відповідно до своєї фізичної підготовленості. Якщо немає стола для гри, його можна змайструвати самому і встановити у вільній кімнаті, на веранді або на подвір'ї, спортивному майданчику тощо.

Заняття настільним тенісом поліпшують фізичну підготовленість студентів, сприяють їх гармонійному розвитку. Крім того вони виховують такі якості характеру, як зібраність, рішучість, наполегливість та ін. Але найбільшу користь такі заняття принесуть у тому разі, якщо вони будуть проводитися планомірно і організовано, з оптимальними фізичними навантаженнями, з урахуванням особливостей техніки і тактики гри, основ методики навчання.

Автори цих методичних вказівок ставлять за мету ознайомити студентів вищих навчальних закладів з правилами гри у настільний теніс, оволодіти її технічними і тактичними прийомами, дають практичні поради з методики навчання і тренування.

### 1. Зміст гри. Її найважливіші правила

Настільний теніс – спортивна гра, яка проводиться на спеціальному столі (2,76 x 1,525 м, висота – 0,76 м), який поділений посередині сіткою (183 x 15,25 см). Поверхня стола матова, темно-зеленого кольору, з лініями білого кольору шириною 2 см по краях і середньою лінією шириною 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 – 3 г, діаметр – 4 см. Зустріч складається з п'яти партій.

За жеребкуванням один з гравців подає м'яч з відкритої долоні, чотири пальці якої стулені, а великий відведений вбік. Гравець підкидає м'яч і вдаряє по ньому ракеткою. Після подачі м'яч повинен відскочити від стола на стороні того, хто подає, перелетіти через сітку, не зачепивши її, і торкнутися стола на боці 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 ударити 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, 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 розиграшу 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, зловивши м'яч на ракетку, кине його.

Не можна під час розиграшу м'яча торкатися сітки або стола на боці 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, за умови, що у суперника буде не більше ніж 9 очок. Якщо наприкінці партії у обох гравців буде по 10 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 – 2:0; 2:2; 2:4; 4:6 тощо, тобто коли суму двох цифр можна поділити на два.

Зміна сторін проводиться після закінчення кожної партії. Зустріч складається з п'яти партій, у змаганнях дитячих груп (до 12 років) – лише з трьох партій. Протягом одного дня можна провести таку кількість зустрічей: а) жінки і чоловіки не більше дев'яти партій; б) юнаки – шість 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, – 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 проганим.

За рахунку 10:10; 11:11; 12:12 і далі подача переходить від суперника до суперника після розиграшу 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. Фізична підготовка під час занять настільним тенісом**

Фізична підготовка – це процес розвитку працездатності основних функцій організму і підтримання їх високого рівня. Фізична підготовка не лише розвиває природні фізичні якості людини, але й забезпечує її великою кількістю нових рухових навичок.

Загальнофізична підготовка зміцнює здоров'я, сприяє гармонійному розвитку організму і створює необхідну базу для досягнення високих результатів у тому чи іншому виді спорту. Ці аспекти фізичної підготовки необхідно пам'ятати протягом усього процесу навчання і тренування тенісистів.

Досягнення результатів у спорті передбачає, крім гармонійного розвитку людини, ще й розвиток специфічних фізичних якостей, необхідних для певного виду спорту.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у настільний теніс, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Основні завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця у настільний теніс такі:

1. Всебічний гармонійний фізичний розвиток, пов'язаний з удосконаленням таких важливих навичок, як вміння добре і правильно бігати, стрибати, метати, плавати, ходити на лижах.
2. Досконале володіння технікою гри.
3. Творче опрацювання і практичне втілення тактичних завдань.
4. Виховання і вдосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, гнучкості), необхідних для гри.

Вправи або комплекси для розвитку спеціальної фізичної підготовки добирають з урахуванням особливостей ігрових дій у настільному тенісі.

Настільний теніс як вид спорту характеризується такими особливостями:

- 1) комплексним проявом фізичних якостей;
- 2) змінною інтенсивністю зусиль;
- 3) вольовим характером дій в умовах спортивного двоборства;
- 4) тривалістю ігрових фаз;
- 5) залежністю ігрових дій від ситуації, що змінюється в процесі змагань.

## **2.1. Фізичні якості**

Фізичні якості, що проявляються в різноманітних формах, прийнято об'єднувати у чотири основні групи: швидкість, витривалість, сила і спритність. Ступінь розвитку цих якостей різна, так само як різна й здатність до їхнього вдосконалення. Значна різноманітність фізичних вправ дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток і вдосконалення фізичних якостей.

При початковому навчанні головною метою фізичної підготовки є гармонійний розвиток усіх фізичних якостей за допомогою так званих неспецифічних вправ. Ці ж вправи застосовують, коли необхідно утримати певний рівень розвитку фізичних якостей на етапі вдосконалення спортсменів.

Необхідні фізичні якості рекомендується розвивати, починаючи з гнучкості, яка є важливою умовою для вдосконалення інших специфічних якостей тенісиста. Засобів для розвитку максимальної амплітуди рухів тіла, тобто гнучкості, дуже багато; серед них – вправи на розтягування із різних вихідних положень з застосуванням додаткових засобів (приладів, обтяжень, за допомогою партнера).

Для розвитку швидкості значне місце відводиться вправам, у яких поєднується швидкий розбіг з послідовними стрибками в різних напрямках з швидким прискоренням з місця і зупинками. Можна використовувати стрибки з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед.

Гравці мають бути у стані постійної готовності, щоб здійснювати своєчасний вихід на літаючий м'яч. Тому на тренуваннях необхідно вдосконалювати ривки у різних напрямках як з місця, так і в процесі руху.

Велике значення для розвитку швидкості має здатність гравця максимально розслаблюватися. Вправам на розслаблення необхідно приділяти увагу на кожному занятті, безперервно підвищуючи швидкість реакції і швидкість переміщення.

Застосовуючи вправи з швидкого переміщення навколо стола, розвивають так звані якісні стрибки, взаємозв'язок гравця з м'ячем у просторі. Швидкі рухи виконують у таких поєднаннях: поступове прискорення рухів до максимальної швидкості, швидке виконання поодиноких або серійних вправ за зоровим сигналом. Чудовою вправою для розвитку швидкості тенісиста є біг на короткі дистанції (15, 20, 30 м).

У настільному тенісі важливу роль відіграє витривалість. Вона дає гравцям можливість витримувати напруження спортивної боротьби і зберегти бойовий стан, точність дій, силу. Для розвитку витривалості рекомендується застосовувати комплекс різноманітних спеціальних вправ, що сприяють розвитку сили, спритності та швидкості.

Протягом тривалого часу виконувати спеціальні вправи для розвитку витривалості недоцільно. Розвивати витривалість рекомендується за допомогою найрізноманітніших вправ, максимально наближених до ігрової ситуації.

Необхідно включати у тренування біг і ходьбу з ривками, раптову зміну вихідних положень для ударів справа і зліва та прийняття положень для ударів перед різними предметами. Доцільно також поступово підвищувати інтенсивність ударів, починаючи з 30 і доводячи до 50 ударів на хвилину, намагаючись при цьому утримувати м'яч на столі. Витривалість набувається також на тренувальних іграх з великою кількістю партій і з гравцями різного технічного рівня, особливо коли характер таких ігор наближений до обстановки змагань. Набута спритність дає спортсменам можливість засвоювати чимраз складніші комбінації рухів. Гравець повинен навчитися напружувати і розслаблювати м'язи в ігрових умовах. Для розвитку спритності застосовують також метод симетричного засвоєння вправ (сильнішою і слабшою рукою).

## **2.2. Орієнтовні вправи для розвитку фізичних якостей**

*Вправи для збільшення рухливості плечових суглобів*

1. Колові рухи руки з ракеткою.
2. Рухи руки з ракеткою «вісімка».
3. Повороти кисті з ракеткою усередину і назовні.
4. Згинання кисті з ракеткою вперед-вниз.
5. Колові рухи кистей з гантелями.
6. Рухи кистей з гантелями «вісімка».
7. Повороти й обертання кистей з гантелями (1 – 5 кг).

*Вправи для збільшення рухливості суглобів ніг*

1. Махові рухи ногою вперед і назад.
2. Махові рухи ногою перед собою вправо і вліво.
3. Махові рухи ногами в протилежному напрямку в положенні лежачи на лопатках.
4. Відведення в сторону ноги, зігнутої в колінному суглобі.

5. Відведення назад зігнутої в коліні ноги за допомогою однойменної руки.
6. Колові рухи прямою ногою перед собою.
7. Колові рухи прямою ногою, відведеною вбік.
8. Вільне пружинисте глибоке присідання на носках.
9. Випади вперед, вліво, вправо, чергуючи ноги.
10. «Шпагат» біля гімнастичної стінки з пружинистими рухами вниз і вгору.
11. Присідання на одній нозі, змінюючи положення ніг.
12. Стрибок вперед-угору із напівприсідання.
13. Стрибок угору із напівприсідання зігнувши ногу в коліні, долонями торкнутися ступні.
14. Стрибок угору з глибокого присідання.
15. Стрибок угору із напівприсідання з високим підніманням зігнутих ніг.
16. Стрибок угору із напівприсідання з підніманням прямих ніг вперед-угору, пальцями рук торкнутися носків.

*Вправи для розвитку гнучкості*

1. Нахили в сторони, руки догори.
2. Нахили до ноги, відставленої в бік (друга нога згинається).
3. Нахили до ноги, відставленої в бік, із положення стоячи на одному коліні.
4. Нахили до ноги, відставленої в бік, з діставанням пальцями рук носка ноги.
5. Пружинисті нахили вперед з діставанням долонями підлогу.
6. Пружні нахили до ноги з діставанням пальцями рук підлоги за п'ятою.
7. Нахили до ноги, поставленої на перекладину гімнастичної стінки.
8. Прогнутись у попереку, нахили назад, руки догори.
9. Нахили назад з діставанням пальцями рук п'ят.
10. Нахили назад з діставанням пальцями однієї руки п'яти різнойменної ноги.
11. Нахили назад із положення стоячи на колінах, намагаючись торкнутися руками підлоги за головою.
12. Із положення лежачи на спині, руки в упорі за головою, ноги зігнуті, прийняти положення «міст».
13. Повороти з випрямленими в сторони руками.
14. Під час ходьби повороти тулуба з одночасним махом руками вправо і вліво.
15. Із положення сидючи, ноги і руки в сторони, повороти тулуба вправо і вліво.
16. Обертання таза з максимальними рухами в кульшових суглобах.
17. Із положення ноги в сторони, руки з'єднані вгорі колове обертання тулуба з сильним нахилом уперед, убік, назад.
18. Із положення сидючи на підлозі, нахили тулуба назад з прогинанням в попереку, спиною обіпертися на набивний м'яч, другий м'яч тримати над головою.
19. Із положення лежачи на спині, нахили тулуба вперед.



20. Із положення лежачи на спині, нахили вперед, одночасно підняти ноги догори, торкнувшись пальцями рук носків ніг.
21. Із положення лежачи на спині, піднімання ніг догори (намагатися торкнутися носками підлоги за головою).

*Вправи для зміцнення плечового пояса*

1. Великі кола обома руками вперед і назад.
2. Із положення руки в боки малі колові рухи руками вперед і назад.
3. Із положення руки в боки великі колові рухи руками вліво і вправо.
4. Поперемінні махи однією рукою вгору-назад, другою – вниз-назад.
5. Розгойдування розслаблених рук.
6. Нахили вліво і вправо з одночасними махами руками: однією – вгору в бік над головою, другою – вниз в бік за спиною.
7. Із положення нахилу вперед руки в боки, махи руками з одночасним поворотом тулуба.
8. Відведення рук угору–назад якомога далі.
9. Відведення рук назад–угору якомога далі.
10. Підтягування на перекладині.
11. Поперемінне згинання і розгинання рук з опором партнера.
12. Згинання і розгинання рук в положенні упору лежачи, з опором партнера.
13. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

До спеціальної фізичної підготовки належать вправи на швидкість реакції, координації рухів, швидкість переміщення, вправи для розвитку сили, ігри, естафети.

*Вправи для розвитку швидкості переміщення біля стола*

1. Біг з високого і низького старту 15, 20, 30 м (темп максимальний).
2. Біг вперед обличчям, спиною, боком.
3. Переміщення на зігнутих ногах приставними кроками, підстрибуванням.
4. Переміщення з поданням зорових сигналів до прискорення руху, зупинок, поворотів, ходьби приставним кроком, правим або лівим боком, спиною, до зміни напрямку руху.
5. Переміщення, в процесі яких гравець відповідає умовним ударом ракетки на подані зорові сигнали.

*Вправи для розвитку м'язів рук*

1. Згинання рук в усіх суглобах в упорі на гімнастичній стінці, лаві, стільці.
2. Присідання з вантажем у руках.
3. Вправи з еспандером.
4. Кидання набивного м'яча однією або двома руками.
5. Підтягування на турніку.
6. Імітація ударів з вантажем (мішечками з піском) у руці.

*Вправи для розвитку м'язів ніг*

1. Присідання та вставання.
2. Стрибки з підкиданням та ловінням набивного м'яча на ходу.
3. Стрибки з місця вперед і вгору.

4. Стрибки на зігнутих ногах вправо, вліво, вперед, назад.
5. Ходіння на зігнутих ногах.

### 2.3. Ігри та естафети

«Хто більше». Ракеткою, повернутою долонною стороною вгору, студент 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 одної на відстані 10–20 м. За сигналом викладача гравці однієї групи починають бігти до другої, «жонглюючи» м'ячем на ракетці. Підбігши до одного з партнерів по команді, вони передають йому м'яч ударом ракетки. Приймавши м'яч на ракетку, той у свою чергу біжить до протилежної групи. За кожне падіння м'яча команда дістає штрафне очко. Перемагає та команда, яка першою закінчить естафету, маючи при цьому меншу кількість штрафних очок.

«3 м'ячем навколо стола». 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 студентів. Всі учасники розподіляються на дві однакові групи і стають по обидва боки стола за порядком номерів. Одна з груп за жеребкуванням 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 потрапить на стіл чи двічі відскочить від стола, гравець дістає штрафне очко або зовсім вибуває з гри. Гра триває доти, доки 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.

Виграє команда, яка припустила менше помилок. Грають 3–5 партій.

### 2.4. Заняття з загальної фізичної підготовки

*Заняття 1 (колове тренування).* Стрибки на місці з високим підніманням колін. Кидки двома руками баскетбольного або набивного м'яча в парах. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба, піднімання тулуба до прямого кута, нахил уперед. Випади вперед із зміною ніг у стрибку. Колові рухи руками в плечових і ліктьових суглобах. Лежачи на спині, руки в сторони, піднімання обох ніг до прямого кута і опускання без опори.

Кожну вправу виконують у швидкому темпі протягом 15–30 с з паузами для відпочинку 30–45 с між вправами.

Після закінчення 1-го кола пауза повинна бути 3–5 хв, а далі ритм і дозування такі самі, як на початку.

Під час одного заняття необхідно провести 2–3 кола. Після засвоєння вправ дозування навантаження підвищують.

*Заняття 2.* Колове тренування, описане в попередньому занятті, але з підвищеним дозуванням навантаження. Біг по пересічній місцевості, на стадіоні, в лісі, в парку, на подвір'ї. Спочатку береться дистанція 400 – 600 м для дівчат і 400 – 800 м для юнаків, яку пробігають в одному ритмі. Після 3 – 5 тижнів підготовки ці дистанції можна збільшувати на 200 – 400 м, щоб поступово досягнути рівня підготовки, який дозволить пробігти дистанцію 1500 – 3000 м для дівчат і 3000 – 5000 м для юнаків.

*Заняття 3.* Біг по пересіченій місцевості, як у занятті 2. Спортивна гра: футбол, футбол з м'ячем регбі, баскетбол, гандбол.

## **2.5. Заняття з розвитку швидкості й спритності**

*Заняття 1.* Вправи зі скакалкою: стрибки двома ногами з максимальною частотою, 6–12 серій по 10–20 с з паузами 30–40 с між серіями. Підвищення результатів досягається за допомогою збільшення кількості повторень і скорочення пауз між серіями. Тривалість перерв між серіями не повинна бути нижчою від тривалості виконання самої вправи.

Можна виконувати й інші види стрибків на скакалці: чергування стрибків на одній нозі, стрибки на обох ногах зі схрещенням рук, стрибки на одній нозі. Естафети: біг «змійкою» між перешкодами або їх позначенням; швидкий біг з м'ячем в руках, стрибок через перешкоду (гімнастична лава); кидок м'яча в певну точку, біг до стінки і назад до м'яча; продовження бігу з передачею м'яча наступному гравцеві зі своєї команди; біг «змійкою» або по прямій з подоланням декількох перешкод з одночасним підкиданням м'яча на ракетці; біг з веденням м'яча, ловля його і перехід під або над перешкодою (під столом або над лавою), продовження ведення і передача м'яча іншому гравцеві.

*Заняття 2.* Різноманітні форми бігу: біг з високим і частим підніманням колін (5 x 20 – 30 м); біг на швидкість (5 x 20 – 30 м); протягом одного заняття кількість повторень може бути доведена до 8 – 10 разів; біг приставними кроками вліво, вправо з швидким переміщенням і швидкою зміною напрямку (5 x 20 – 30 м); рухливі ігри.

## **2.6. Заняття з розвитку спеціальних фізичних якостей**

*Заняття 1.* Колове тренування, спеціальні вправи: вправи з еластичною гумою правою рукою, імітація удару справа. Особливу увагу приділятимуть ритму і частоті виконання вправи; те ж саме лівою рукою; переміщення вліво, вправо приставними кроками із зміною напрямку через кожні 4 м; вправи з еластичною гумою правою рукою з імітацією удару зліва; те ж саме лівою рукою; стрибки зі скакалкою двома ногами з максимальною частотою; те ж саме зі схрещенням рук; метання гандбольного м'яча в стінку з відстані 1,30 – 2 м і ловіння його правою рукою; те ж саме лівою рукою.

Особливу увагу звертати на максимальну частоту і спритність в умовах збільшення швидкості виконання: стрибки в бік з однієї ноги на другу через перешкоди, стрибки вперед-назад з однієї ноги на другу через перешкоди. Колове тренування складається з 12 вправ і відповідно 12 серій по 15–30 с з паузами 30–50 с між кожною вправою і 3–5 хв. між кожним подальшим повторенням. Протягом заняття усі вправи повторюють двічі.

### **3. Технічна підготовка під час занять настільним тенісом**

Для успішної гри в настільний теніс однієї фізичної підготовки недостатньо. Необхідно не просто бути сильним, швидким, спритним і витривалим, а вміти виявити ці якості безпосередньо в ігровій обстановці, при виконанні подачі та різноманітних ударів. Для цього треба добре знати техніку настільного тенісу, яка включає в себе стійки, 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, топспін, завершальний удар. Контрнакат, укорочені удари, кручена «свічка».

Захисні удари характеризуються зворотним обертанням м'яча й використовуються 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.

**Способи тримання ракетки.** Тримання ракетки звичайно визначає техніку гри. Існує два різновиди тримання: азіатська – ракетку тримають вертикально (тримання «пером») і європейська – ракетку тримають горизонтально.

При азіатському триманні вказівний та великий пальці охоплюють ручку і регулюють нахил ракетки. На тильному боці 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 тримання «пером» студент повинен досконало володіти декількома прийомами техніки, успішно завершуючи атаки з усіх ігрових зон. Тримання «пером» дещо обмежує технічні можливості, при ній, наприклад, важко надати м'ячу сильного нижнього обертання.

Значно частіше застосовується горизонтальне (європейське) тримання, при якому ручку ракетки охоплюють трьома пальцями. На долонну поверхню ракетки кладеться великий палець, а ззаду – вказівний. Основна перевага європейського тримання – можливість провадити гру зліва і справа атакуючими й захисними ударами, без значних переміщень біля стола.

**Стійки і переміщення.** Для введення м'яча в гру, прийому подачі та підготовки до удару студент має зайняти вихідне положення, яке дає можливість швидко виконати удар.

Вихідне положення гравця індивідуальне. Воно залежить від зросту, довжини рук, способу тримання ракетки, швидкості реагування, володіння технічним арсеналом ігрових прийомів. Під час прийому подачі і виконання ударів тулуб гравця може займати одне із чотирьох вихідних положень: обличчям до суперника, вліво, 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 стола для виконання подальшої дії.

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

### 3.1. Техніка подачі і ударів

Удар по м'ячу складається із трьох фаз: замах, власне удар, закінчення удару. Одночасно з усіма прийомами настільного тенісу треба оволодіти і подачею м'яча. Вдало виконана подача має особливе значення, оскільки дає можливість захопити ініціативу або виграти очко.

У настільному тенісі виділяють чотири способи подачі: пряма, маятникоподібна, «човникова» і «віяло».

При *прямій подачі* 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.

При виконанні *подачі «маятник»* рука описує півколо. Починається рух рукою, яка відведена вгору–в бік. Далі ракетка різко опускається вниз–в сторону і продовжує рух угору–в бік–вліво. Залежно від того, в який момент наноситься удар, м'яч набуває нижнього, бокового або верхнього обертання.

При подачі *«човник»* ракетці надається зворотно-поступального руху. У момент контакту ракетки з м'ячем настає раптова 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, під час руху ракетки у вертикальній площині м'яч обертається уліво або правосторонньому напрямку.

При виконанні *подачі «віяло»* рука з ракеткою спрямована долонною стороною догори, описує півколо. Удар по м'ячу виконують найчастіше в той момент, коли ракетка здійснює вихідний рух, і значно рідше – у верхній точці руху. Залежно від моменту контакту м'яч набуває верхнього, бокового або нижнього обертання. Ця подача виконується відкритою стороною ракетки.

*Поштовховий удар* – найпростіший удар у настільному тенісі. Гравець стає на відстані 50–80 см від задньої лінії стола й займає вихідне положення відповідно до напрямку польоту м'яча. Рука витягується вправо чи вліво, передпліччя розміщується паралельно до ігрової поверхні стола.

У момент, коли м'яч відскочив від стола і піднявся вище сітки, ракетка легким рівним рухом посилається вперед. Центр ваги тіла переміщується вперед за рухом руки. При відбиванні м'ячів, які обертаються в нижньому напрямку, ракетку необхідно нахилити назад від 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.

*Удар підставкою.* Цей удар є подальшим ускладненням техніки поштовхового удару. Він виконується одночасним рухом руки вперед і кисті вниз, коли м'яч ще не досяг найвищої точки підйому і продовжує стрімко рухатися вгору і вперед. В удар підставкою одночасно вкладаються 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 досяг своєї найвищої точки підйому, ракетка нахилиється вперед до сітки, а передпліччя і кисть одночасним зусиллям посилають ракетку вперед. Якщо м'яч 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 топспін.

*Топспін.* Цей удар виконується в 1–1,5 м від стола із положення ліва нога попереду, ступні широко розставлені, тулуб розвернуто вправо лівим плечем вперед до стола.

При підготовці до удару гравець ще сильніше розвертається лівим боком до стола, опускаючи праве плече. Далі руку з ракеткою відводять 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, зігнуту 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 залежно від сили обертання м'яча. Що сильніше обертання, то більший кут нахилу ракетки до стола. Для прийому м'яча з незначним обертанням кут нахилу ракетки до стола зменшується, і вона йде більше вгору, ніж уперед.

Основне призначення топспіну – надання м'ячу сильного верхнього і бокового обертання.

*Підрізні удари.* Якщо гравцеві потрібно змінити темп гри, виконати інший прийом і одночасно поставити у скрутне становище суперника, він може

застосовувати удари, які мають назву «підрізні». М'ячі після таких ударів з невеликою швидкістю і невисоко відскакують від поверхні стола суперника і обертаються в 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.

У першій підготовчій фазі цього прийому права рука відведена вбік, трохи зігнута в лікті та трохи розігнута у променевоzap'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° до поверхні стола. Під час руху долонна сторона ракетки повернута до стола. Рухом кисті м'ячу надається горизонтально–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.

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 променевоzap'ястному суглобах.

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

*Кручена «свічка».* У переважній кількості гравців техніка виконання крученого удару способом «свічка» майже однакова. Найпростіший варіант цього удару: м'яч приймають на ракетку, коли рука знаходиться трохи нижче пояса.

При ударі ракетка рухається вгору–вперед і в кінці – трохи в бік. 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

*Удар «накат зліва»* – типовий атакуючий удар, один із основних в сучасному настільному тенісі. Вихідна позиція для виконання наката така сама, як і для виконання поштовхового удару.

Цей удар виконується швидким рухом ракетки вперед–угору і в бік з одночасним поворотом кисті. Після закінчення руху рука йде вперед угору і вправо. При цьому тулуб повертається в бік 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 як основний. Застосовуючи його, можна не тільки підготувати атаку, але й завершити її. Накат справа виконується із стійки вправо до стола, 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.

#### **4. Методика навчання техніці гри у настільний теніс**

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

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

1. Тримання ракетки перед дзеркалом.
2. Підкидання й ловіння м'яча спочатку рукою, а далі різними сторонами ракетки.
3. Перекидання м'ячами в парах.
4. Жонглювання м'ячами.

При цьому м'яч необхідно підкидати з відкритою долонею, приблизно до рівня очей. При підкиданні м'яча ракеткою необхідно диференціювати зусилля, підкидати м'яч на однакову висоту спочатку на місці, а потім під час руху. Під час навчання можна застосовувати змагальний метод: хто швидше, хто більше тощо.

При навчанні ударів по м'ячу можна використовувати такий комплекс вправ:

1. Багаторазове імітування вихідного положення для удару і рух руки з ракеткою (момент зіткнення з м'ячем).
2. Виконання імітаційних вправ біля дзеркала.
3. Пробне виконання ударів по м'ячу, накинutoму партнером.
4. Виконання ударів через сітку біля стола в парах.
5. Те ж саме з попереднім переміщенням уперед, в бік, назад.
6. Виконання ударів у двосторонніх іграх біля стола.

Починати навчання необхідно з найпростішого удару – поштовхом. Рекомендується вивчити характер і напрямок руху, його фази; засвоїти рух рукою вперед, паралельно до стола, 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 студент 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 під наглядом викладача або з 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 й 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 вже доводиться переміщуватися стрибками і переступанням. М'яч необхідно приймати у нисхідній точці, після відскоку від стола, коли він починає втрачати швидкість обертання.

При вивченні цих рухів 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 оволодіння відповідним способом удару по м'ячу. Вдосконалення подач – невід'ємна частина кожного заняття для гравців будь-якого рівня підготовки. Велику роль відіграє творча фантазія, оскільки є безмежна кількість варіантів подач за напрямком, довжиною польоту, характером і ступенем обертання.

Після закріплення рухових навичок в ударах справа і зліва студенти можуть проводити 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 навпіл 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 повздожніх прямокутники, залежно від завдань.

#### *Орієнтовні вправи для оволодіння технікою гри у настільний теніс*

1. 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.
2. Тренування в переміщенні та в наданні польоту м'яча певного напрямку; підрізка справа і зліва різноманітних за напрямком м'ячів і спрямування їх в одну із точок на боці суперника (вліво, вправо, центр); підрізка справа і зліва по діагоналі м'ячів, спрямованих суперником по прямій, або двостороння гра у підрізки по прямій м'ячів, спрямованих суперником по діагоналі.
3. Сковування нападу суперника й ускладнення його переміщення біля стола: 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.

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

Якщо студент оволодів усім цим комплексом технічних прийомів, це означає, що програма початкового етапу навчання виконана.

## 5. 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 у 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 ширше 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 залежить від технічної майстерності, фізичної та психологічної підготовки. Тактична майстерність тісно пов'язана зі здатністю до швидкої оцінки ігрової ситуації, прогнозування розвитку подій та вміння корегувати свої дії.

Розрізняють тактику одиночних і парних ігор.

**Тактика одиночних ігор.** Гравець 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 вміє 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.

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, допущені помилки, невикористані можливості.

Звичайно гравець повинен вміти аналізувати техніко-тактичну підготовленість суперника і нав'язувати йому свою гру – це майже завжди обумовлює 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 обстановку.

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

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.

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

1. Нападаючий, використовуючи накати, посилає м'яч по черзі то в лівий, то в правий кут стола суперника, а потім несподівано сильним ударом направляє м'яч прямо на гравця в середину стола.
2. 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.
3. Якщо захисник грає далеко від стола, особливо ефективними бувають укорочені удари типу «стоп», а також чергування довгих ударів з укороченими, сильно скошених з довгими та укороченими.
4. Якщо захисник грає близько біля стола, дуже вигідно поєднувати удари накатом в кути стола з сильною одиночною підрізкою.
5. При поганій рухливості суперника, слід спрямовувати м'яч поперемінно 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 обстановки, при якій захисник припускається помилок. Це, звичайно, змусить його виконувати удари без підготовки з високим відскоком м'яча на половині стола суперника, що дасть можливість 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 стримкі удари нападаючого він відповідає сильною підрізкою, посилаючи м'яч низько над сіткою з відскоком близько від лицьової лінії стола. Атакуючому супернику варто протиставити комбіновану серію ударів, де чергуються сильні підрізки з слабкішими, різноманітними за глибиною і напрямком, з ударами підставкою й укороченими 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 стола. 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 обертанням.

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

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 можливість 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 контратакуючі удари, які повинні бути спрямовані в протилежний кут суперника, звідки виконання удару буде менш ефективним.

**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 погодженість 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 по ходу, вибирати найвразливіші місця суперника, діяти пласированими ударами, зберігаючи при цьому їх результативну якість.

Найбільший ефект у парній грі досягається у тих випадках, коли партнери доповнюють один одного протилежним стилем або різними технічними й тактичними якостями. Так, один грає правою, а другий лівою рукою, якщо обое 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: за годинниковою стрілкою і маятниковоподібна 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. Маятниковоподібна зміна місць полягає в тому, що після удару гравець відразу ж відходить назад, а потім рухається до стола, щоб зробити наступний удар. Така зміна місць гравців дає їм можливість зберегти більше сил.

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 укорочена подача, розрахована на відповідний високий м'яч, який дає можливість 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 стола, відходячи вбік або назад. Його партнер при подачі розташовується близько біля стола, щоб встигнути прийняти повернутий суперником м'яч. При 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.

У парній грі рекомендується розміщувати 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, копівке відпрацювання взаємодій і швидких переміщень у різних ігрових ситуаціях.

Для того, щоб під час змагань гравець 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, удари в сторону, протилежну тій, на якій знаходиться суперник.

Тактика лівої сторони полягає в тому, що гравець під час розиграшу м'яча повинен намагатися спрямовувати м'яч на ту сторону суперника, з якої той слабо володіє ударами. При подачі м'яча необхідно подавати на ту частину стола суперника, з якої у нього найневигодніша позиція.

Використання тактики «довгих» та «коротких» м'ячів дозволяє змусити суперника відійти подалі 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 укороченими ударами в сторону суперника, протилежну тій, на якій знаходиться суперник.

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 утруднить йому переміщення для гри в захисті на другій половині стола.

Тактика удару в сторону, протилежну тій, на якій знаходиться суперник, вимагає уважного спостереження за переміщенням суперника і відповідної зміни напрямку своїх ударів. Така тактична особливість може добре прислужитись в кінці зустрічі, коли суперник буде стомлений.

## **6. Основи методики навчання і тренування**

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

Підготовку здійснюють так, щоб виникала 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 гри.

Загальне ознайомлення з прийомом включає пояснення, показ і спроби виконати цей прийом. Пояснення має бути стислим, образним і зрозумілим, а показ – бездоганним. Іноді показ проводять багаторазово й чергують із повторним поясненням. Він може бути доповнений демонстрацією наочних посібників.

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 студент виконує заздалегідь обумовлені дії у відповідь на заздалегідь відомі дії партнера.

На початковому етапі навчання викладач уважно стежить за якістю виконання завдань. Якщо студент припускається технічної або тактичної помилки, він знаходить причину, а потім визначає способи 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 обумовленими діями.

Увесь період роботи зі студентами, що вивчають техніку і тактику гри у настільний теніс, можна умовно розділити на три етапи. На першому етапі відбувається знайомство з грою, вивчаються правила гри, відбувається оволодіння основними прийомами техніки і найпростішими тактичними діями. На другому етапі вдосконалюють основні тактичні дії і продовжують вивчати прийоми техніки. На третьому етапі продовжують вивчати і вдосконалювати прийоми техніки й тактичні дії.

Етапи нерозривно зв'язані між собою, перехід від одного до іншого відбувається непомітно.

Загальна тривалість навчання гри залежить від вихідної початкової підготовки студента, його загальної фізичної підготовленості, кількості занять на тиждень, наявності інвентаря, кваліфікації викладача фізичного виховання, але не повинна бути меншою ніж один календарний рік.

Успішне проведення навчання і вдосконалення можливе лише за умови правильного планування занять протягом року. Окреме тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Завдання підготовчої частини – підготовка організму до наступного навантаження, вправи на загальний розвиток і спеціальні вправи. В основній частині заняття студенти підвищують всебічну фізичну і спеціальну підготовленість шляхом удосконалення спортивної техніки, тактики, виховання волі, розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності тощо. Завдання заключної частини – поступово знизити навантаження, привести організм у стан, близький до норми.

## **7. Визначення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості**

Процес підвищення рівня фізичної підготовки і розвитку окремих фізичних якостей студента неможливий без систематичного педагогічного контролю. Викладач повинен контролювати розвиток рухових якостей і спеціальних здібностей. Інформація про підготовленість студента дає можливість всебічно аналізувати навчально-виховний процес і оптимально планувати подальшу роботу.

Цій меті служать контрольні нормативи за допомогою спеціально розроблених комплексів і тестів.

*Контрольні вправи для оцінки фізичної підготовленості*

1. Біг 60 м.
2. Біг 1000 м (жінки), 2000 м (чоловіки).
3. Три послідовних стрибки попередньо згрупувавшись.

4. Переміщення в бік приставними кроками на 4 м (жінки) і на 5 м (чоловіки). Виконується на час, кількість приставних кроків – 25.
5. Метання гандбольного м'яча в стінку із-за 5-метрової лінії. Метання правою рукою, ловля двома руками. Виконується на час, кількість метань – 50. Те ж саме лівою рукою

*Контрольні вправи для оцінки технічної підготовленості*

1. Коротка подача справа і зліва у три точки, які позначені крейдою на столі.
2. Довга подача з максимальною швидкістю у три позначені точки (на кожному напрямку і на кожний вид подачі враховується сума 3-х спроб).
3. Контрудари справа по діагоналі, подачі. Враховується результат 10 спроб.
4. Те ж саме зліва.
5. Серійна атака справа з підрізки в будь-яке місце стола (враховується сума очків, які виграні в 10 спробах з одним або двома партнерами).
6. Захист справа і зліва (для гравців чисто захисного стилю).

При складанні контрольних вправ необхідно дотримуватися таких практичних рекомендацій: вправи мають бути досить простими, вони повинні повторюватися в ідентичних умовах, мати об'єктивні й конкретні оцінки, а також бути захоплюючими.



## Список використаної літератури

1. *Амелин А. Н.* Настольный теннис 6+12. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
2. *Богумас В. М.* Играем в настольный теннис. – М.: Просвещение, 1997. – 26 с.
3. *Барчукова Г. В.* Настольный теннис. Правила игры, іудейство и организация соревнований. – М.: Фізкультура и спорт, 2005. – 144 с.
4. *Фримерман Э. Я.* Настольный теннис. Краткая спортивная энциклопедия. – М.: Олимпия пресс, 2005. – 80 с.
5. *Комаров В. В.* Настольный теннис глазами тренера. М.: Информпечать, 2012. – 192 с.
6. *Настільний теніс: Правила змагань.* – К.: Олімпійська література, 2012. – 58 с.
7. *Ребріна А., Коломієць Г., Дерев'яненко В.* Настільний теніс. Перший рік навчання: Методичний посібник – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
8. *Худец Р.* Настольный теннис. Техника с Владимиром Самосновым. – М.: Виста Спорт, 2005. – 272 с.
9. *Барчукова Г. В.* Теория и методика настольного тенниса: Учебник для студентов высших учебных заведений – М.: «Академия», 2006. – 236 с.

*Навчально-методичне видання*

Ганул Ольга Володимирівна

Кононова Надія Миколаївна

*НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС*

Методичні вказівки до практичних занять  
для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання

Відповідальний за випуск: *В. О. Хитрий*

Редактор: *Н. В. Щербак*

Макет: верстка *В. О. В. Андрієнка*

---

Підписано до друку 01.04.13 Формат паперу 60x84/16, папір для тиражувальних апаратів,  
друк – на ризографі. Замовлення № 79/13 , тираж 35

---

Надруковано у друкарні видавництва ДЕТУТ  
Свідоцтво про реєстрацію від 27.12.07 р. Серія ДЕ, №3079  
03049, м. Київ – 49, вул. Миколи Лукашевича, 19.