

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ.

1.Класифікація прийомів техніки гри в настільний теніс.

2.Аналіз основних прийомів техніки гри, методика їх навчання.

3.Класифікація тактики гри в настільний теніс. Методика навчання основним тактичним діям.

1.Класифікація прийомів техніки гри в настільний теніс.

Для успішної гри в настільний теніс однієї фізичної підготовки недостатньо. Необхідно не просто бути сильним, швидким, спритним і витривалим, а вміти виявляти ці якості безпосередньо в ігрових умовах, при виконанні подачі та різноманітних ударів. Для цього потрібно добре знати техніку гри в настільний теніс.

Техніка настільного тенісу—це комплекс спеціальних засобів, необхідних спортсмену для успішного ведення гри. Техніка гри дає можливість вирішувати конкретні тактичні завдання у різних ігрових ситуаціях.

Враховуючи особливості діяльності гравців з настільного тенісу, всі спеціальні рухи та спеціалізовані положення класифікуються на чотири групи:

- 1) вихідне положення (стійка);
- 2) переміщення (пересування);
- 3) способи тримання ракетки (хватки);
- 4) технічні прийоми (удари).

До введення в гру м'яча, прийому подачі і підготовки до удару тенісист повинен зайняти вихідне положення, яке дає змогу швидко виконати удар. **Вихідне положення в настільному тенісі - це таке положення тіла при якому тенісист готується до прийому м'яча, посланого суперником.**

Вихідне положення (стійка) тенісиста:

- ☐ правобічне (правостороння)—з півобертом лівим боком до суперника;
- ☐ нейтральне (середня) – обличчям до столу;
- ☐ лівобічне (лівостороння) – з півобертом правим боком до суперника.

Вихідне положення кожного гравця індивідуальне. Воно залежить від зросту, довжини рук, фізичних даних, швидкості реакції, координації рухів, техніки і стилю гри, володіння технічним арсеналом ігрових прийомів, а також від індивідуальних особливостей. Важливо не тільки віднайти відповідну для удару позицію, але й передусім сконцентрувати увагу перед прийомом м'яча. При розсіяній увазі і недостатній зібраності навіть правильна стійка не зможе забезпечити результативність удару. Спостерігаючи за грою майстра, ви деколи навіть не встигаєте зауважити, як він опинився в тому чи іншому місці. В цьому і полягає майстерність. Виконувати переміщення до м'яча необхідно між ударами, щоб власне до моменту удару бути в потрібному місці.

Основний спосіб переміщення в грі – кроки. Стрибки і ривки неефективні, так як при цьому ви можете легко загубити рівновагу. Крім цього, повернення у вихідне положення, або перехід на нову позицію займе значно більше часу, чим при переміщенні кроками. У грі тенісисти найчастіше використовують наступні способи (різновиди) переміщень:

- Однокроковий – кроками, переступанням, випадами (з правої, з лівої ноги, з поворотом тулуба, з нахилом тулуба вперед, у боки);
- Багатокроковий–приставними кроками, схресними кроками;
- Переміщення стрибками(з двох ніг на дві, на одну; з однієї ноги на другу) гравці використовують дуже рідко.

Однокроковий спосіб переміщення використовується гравцями на незначні відстані, або для того, щоб зайняти оптимально правильну позицію. При цьому крок в напрямку м'яча роблять ближньою ногою, а другу ставлять в потрібну для виконання удару позицію. Удар також можна виконувати одночасно з кроком, що значно збільшує його силу. Переступання використовують для поворотів на місці або незначного переміщення вперед-назад – тенісист нібито переминається з ноги на ногу; випади -в основному для прийому коротких або косих м'ячів, до яких гравцеві потрібно тягнутися. Приставні кроки використовуються в основному для переміщень вправо-вліво. При цьому перший, основний крок виконують ближньою до м'яча ногою, а другу підтягують до основної стійки. Схресні кроки гравці часто використовують при грі в середній чи дальній ігрових зонах.

Спосіб тримання ракетки називають "хваткою". Хватка ракетки звичайно визначає подальше засвоєння техніки гри. Існує два різновиди, або способи тримання ракетки (хватки):

- ☐ вертикальна(азійська – так звана хватка "пером");
- ☐ горизонтальна(європейська – так звана хватка "ножем").

Основна перевага європейської хватки – це можливість вести гру зліва і з права атакуючими і захисними ударами, без значних переміщень біля столу. В наші дні все більше азійських гравців віддають перевагу цьому "класичному" способу тримання ракетки.

Є три різновиди горизонтальної хватки:

- ☐ універсальна (ребро ракетки між великим та вказівним пальцями);
- ☐ зі зміщенням ребра в сторону великого пальця (підсилює удари тильною стороною ракетки; удари ладанної сторони слабкі);
- ☐ зі зміщенням ребра в сторону вказівного пальця (підсилює удари долонною стороною ракетки; удари тильної сторони слабкі).

При підборі ракетки головний критерій, щоб ракетка зручно лежала в руці, вона повинна стати природнім продовженням руки, щоб гравець міг виконувати любі рухи.

В настільному тенісі умовно розрізняють три типи ударів:

□ підготовчі – без оберту м'яча і з обертом. Найбільш прості проміжні удари, що використовують гравці вичікуючи зручний м'яч для атаки, зміни позиції та в інших випадках, коли цього вимагають створені обставини. До них належать – поштовховий удар, підставка, підрізка і легкий накат в ближній зоні на столі;

□ атакуючі – удари з верхнім обертом м'яча (накати, топ-спіни, фліпи), плоскі удари по високому м'ячу, контратакуючі удари. Для їх виконання необхідна велика швидкість руху руки, особливо в момент торкання ракетки з м'ячем. Ці удари переважно виконують в ближній від стола зоні;

□ захисні – удари з нижнім, верхнім обертом і без оберту м'яча (підрізки, свічки, підставки). Удар по м'ячу складається з трьох фаз: замах, власне удар і закінчення удару.

В сучасному настільному тенісі застосовують понад 20 різноманітних ударів, але для навчання початківців рекомендується 8–10 основних ударів. До основних технічних прийомів належать: удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар "топ-спин"; удар "свічка"; удар-підставка.

Усі технічні прийоми виконуються справа та зліва, їх розрізняють за:

- довжиною траєкторії польоту м'яча–коротка, середня, довга, скорочена;
- місцем виконання технічної дії–з ближньої, дальньої, середньої зони; з лівої, з правої частини столу, із середини;
- рухом частини руки–кистьовий, ліктювий, плечовий;
- висотою траєкторії польоту м'яча–висока, низька, нормальна, що зависає;
- дистанцією від столу при виконанні прийому–на ближній дистанції, на середній дистанції, на дальній дистанції;
- характером обертання м'яча–з нижнім обертом, з верхнім обертом, з боковим обертом, зі змішаним обертом, без оберту;
- напрямком виконання технічної дії–по діагоналі, по прямій, у середину;
- моментом виконання ударів–з напівльоту, у найвищій точці відскоку, який підіймається і спадає;
- силою виконання технічної дії–сильна, середня, слабка, пригальмована;
- швидкістю польоту м'яча–повільна, середня, швидка.

До групи технічних прийомів без оберту відносяться: поштовх, відкидка, підставка.

До групи технічних прийомів з верхнім обертом відносяться: накат, топ-спін, топс-удар, кручена свіча.

До групи технічних прийомів з нижнім обертом відносяться: зрізка, підрізка, запил, різана свіча.

Особливу групу складають складні технічні прийоми: фінти, укороти, скидки.

2. Аналіз основних прийомів техніки гри, методика їх навчання. Кожний тенісист одночасно з усіма прийомами техніки гри повинен оволодіти подачею м'яча. Вдало

виконана подача має особливе значення, оскільки дає змогу гравцеві захопити ініціативу або виграти очко.

Подачу можна виконувати відкритою (долонною) або закритою (тильною) сторонами ракетки. Подачі бувають **короткі, середні і довгі; з нижнім, верхнім і боковим обертом м'яча**. Виділяють чотири способи подачі - **пряму, "маятник", "човник" і "віяло"**.

Пряма подача. При поступальному русі ракетка виконує майже горизонтальний рух вперед. Така подача може виконуватися поштовхом – коли ракетка під прямим кутом до поверхні столу штовхає м'яч вперед. При цьому м'яч летить майже без оберту. Подача накатом виконується закритою стороною ракетки рухом вперед і трохи вгору, м'ячу при цьому надаються верхні оберти. При подачі підрізкою ракетка більш відкрита, а рух руки іде вперед і трохи вниз. М'ячу надається нижнє обертання. Для надання м'ячу бокового обертання рух руки з ракеткою також виконується вперед в сторону, але при цьому кут нахилу ракетки відносно бокової лінії столу змінено в праву або ліву сторону. М'ячу надається відповідно праве або ліве бокове обертання. Такий вид подач застосовують, якщо гравець займає надто близьку від столу позицію або зміщується при прийомі подачі в кут.

Для подачі "човник" характерним є зворотньо-поступальний рух ракетки. В момент удару ракетки з м'ячем відбувається миттєва зупинка, після чого ракетка рухається в зворотньому напрямі. Б'ють по м'ячу переважно до зупинки або зразу ж після неї. В залежності від вибору точки удару м'ячу можна надати один із двох протилежних за напрямом обертів.

Суттєву роль відіграє, в якій площині рухається ракетка – у вертикальній чи горизонтальній. В першому випадку буде верхнє або нижнє обертання, в другому – бокове обертання. Щоб така подача була ефективною, потрібно багато тренуватися: зміна оберту м'яча має залишатися непомітною. При русі схожому на дугу ракетка переміщується за траєкторією маятника зверху вниз. Тому такий вид подачі називається "маятник".

Рука з ракеткою описує напівколо навколо ліктя, і при цьому рух можна виконувати різними сторонами ракетки, в різні моменти руху ракетки і різними точками на ракетці. Гравець приймає лівосторонню або правосторонню стійку в залежності від того, якою стороною ракетки – закритою чи відкритою буде виконуватися подача. В залежності від того, в якій частині руху відбувається контакт ракетки з м'ячем – на початку, в середині або в кінці наноситься удар, - м'яч буде мати нижнє, бокове або верхнє обертання. У відповідності з характером цього руху можливе поєднання верхніх і нижніх обертів м'яча з боковими обертаннями. М'яч обертається тим сильніше, чим вища швидкість руки і кисті і чим "тонше" торкання накладки з м'ячем. Кистю можна створити різні оберти: двійні нижні або двійні (змішане) верхні. При великій швидкості виконання подач такого типу дуже важко розпізнати характер оберту м'яча, і тому вони застосовуються для отримання ініціативи.

При віялоподібному русі ракетка переміщується за дугоподібну траєкторію, описуючи напівколо дугою вгору. Віялоподібні подачі аналогічні маятниковим, але відрізняються лиш тим, що рука описує напівколо не зверху вниз, а знизу вгору. Удар по м'ячу переважно виконують в висхідній частині дуги, в верхній точці або в кінці руху. Відповідно цьому м'ячу надається верхнє, бокове, або нижнє обертання. При цьому подачі можна виконувати як перед собою, так і збоку від себе. При

дугоподібних і віялоподібних траєкторіях ракетка виконує рух навколо м'яча. При цьому м'яч "прокатується" по поверхні ракетки. Дуга переважно вписується в одну із розглянутих площин обертання, і напрям руху ракетки співпадає з одним із видів обертання. В залежності від варіанту виконання дуги м'ячу буде надаватися і відповідне обертання. Проте цим варіативність подач "віяло" не обмежується: "віяло" може бути ввігнутим або опуклим, малим – кістевим, середнім – в ліктьовому суглобі, а "велике віяло" списується всією рукою.

При виконанні подач широко застосовуються складні прийоми, які іноді називаються фінтами.

Подачі можуть мати наступні цілі: забезпечити собі атаку, не дати атакувати суперника, зразу виграти очко. Для цих цілей виконуються складні подачі з різним напрямом оберту м'яча. Для них характерне виконання контакту переважно резиною або губкою накладки без участі основи.

Під простими подачами потрібно розуміти такі, при виконанні яких ракеткою відбувається рух за ходом надання м'ячу оберту. До складних в такому випадку відносять подачі з різними (всемоможливими) відволікаючими суперника рухами – фінтами і комбінованими обертами в двох або навіть трьох площинах. Як правило, бокові оберти супроводжуються частково верхнім або нижнім обертанням.

Поштовховий удар – найпростіший удар в настільному тенісі. Удар виконується у вигляді поштовху. В цьому русі мала роль відводиться кисті і велика – передпліччю. Ракетка знаходиться майже в перпендикулярному положенні до площини стола і виконує удар по м'ячу рухом вперед і трохи знизу вгору. В результаті м'яч летить з повільним, незначним обертом або без оберту. Поштовх виконується по м'ячу без оберту або по м'ячу з незначним обертом, який не впливає на взаємодію м'яча з ракеткою.

Таким прийомом важко виграти очко, він більше підходить для захисту, а неможливість надати м'ячу оберт знижує точність управління його польотом. Проте такий прийом вдало застосовують гравці, які тримають ракетку вертикальною хваткою, що дозволяє їм підставляти її під прямим кутом. Гравці захисного стилю застосовують іноді поштовх з ціллю введення в оману суперника, так як загальна картина руху може співпасти зі зрізкою. Суперник, подумавши, що м'яч має нижній оберт, може помилитися. Найбільш широко цей технічний прийом застосовується на початковому етапі навчання – для закріплення механізму взаємодії м'яча з ракеткою і відпрацювання місця і моменту ударної взаємодії. Гра поштовховим ударом створює основу для вивчення накату і підрізки зліва і з права.

Відкидка: виконується так само, як поштовх, – тільки по м'ячу, який має нижній оберт. Щоб м'яч при взаємодії з ракетки не відскочив в стіл на своїй половині, потрібно ракетку відкрити і перекинути м'яч на сторону суперника. Таким способом перекодування м'яча часто користуються любителі або початківці, які тільки оволодівають способами обробки м'ячів з обертами. Цей прийом неефективний так як по м'ячу без оберту з достатньо високої траєкторії польоту супернику легко розпочати атаку.

Удар-підставка: цей удар є подальшою уніфікованою і вдосконаленою технікою виконання поштовхового удару. Він виконується на столі одночасним рухом руки вперед і кисті вниз, коли м'яч ще не досягнув найвищої точки підйому

і продовжує стрімко рухатися вгору і вперед. Тому удар підставкою за швидкістю польоту м'яча є одним з найшвидших в настільному тенісі.

З появою накладок типу сендвіч підставка народилась вдруге і на сьогоднішній день є грізною зброєю в боротьбі з топ-спінами. Ціль підставки – як можна швидше відбити м'яч. В сучасному настільному тенісі підставка стала обов'язковим технічним прийомом в арсеналі гравців атакуючого стилю. Атакуючий гравець, який не вміє приймати топ-спини підставкою, не може розраховувати на успіх в грі.

Характерна особливість підставки – гра близько до столу, над столом, тому такий технічний прийом дозволяє задавати темп, міняти ритм, перехвачувати ініціативу в грі, розсіювати сили суперника, заставляючи його швидко переміщуватися. При виконанні підставки не потрібен замах, нема необхідності сильно повертатися і переміщуватися, багато компенсує активна робота вільної кисті, а в ударі використовується енергія м'яча який прилітає. Проте через це підставка не корисна для гри проти підрізаних м'ячів. Пасивна підставка застосовується в захисті, а активна – як швидкий контрудар, який добре змінює ритм гри. Кут підводки ракетки до м'яча залежить від місця відскоку і особливостей його обертуту. Регулятором кута нахилу ракетки є при підставці справа вказівний палець, а при підставці зліва – великий палець.

Вихідне положення в підготовчій фазі при виконанні підставки як зліва так і справа походить, переважно це правостороння стійка (іноді нейтральна). Це не відповідає класиці, але так легше з підставки зліва переходити до виконання топ-спіна з права. Хоча при грі зліва наліво тенісиста і підставку зліва виконують з лівосторонньої стійки. Тулуб трохи нахилено вперед, рука з ракеткою злегка витягнута вперед і зігнута в лікті – кут біля 90°.

Замах при виконанні підставки практично відсутній. Ракетка знаходиться в нейтральному положенні або трохи закрита; біля краю стола або над його поверхнею; вісь удару – лікоть, передпліччя паралельні поверхні стола і крайній лінії його, рука злегка прижата до тулуба. Основний імпульс виконується передпліччям, а допоміжний – кистю. Плече і плечовий пояс в ударах майже не беруть участь. Ракетка рухається вперед і трохи вгору, вправо – при підставці зліва і вліво – при підставці з права. В кінці руху ракетка “закривається”. Рух короткий і завершується перед гравцем. Тулуб під час удару може небагато нависати над столом. При завершенні руху передпліччя і кисть “закривають” ракетку, удар завершується приблизно на висоті грудей, ракетка петлею вниз повертається у вихідне положення для наступного удару. Кисть в підставці з права бере участь менш активно, ніж при виконанні підставки зліва.

Підставка може бути активною, пасивною, амортизуючою, яка сповільнюється і підставкою підрізкою. **Активна підставка**–ракетка “закривається” коротким рухом передпліччя і кисті вперед і вгору. Так як це удар у відповідь по м'ячу, який має велику кінетичну енергію, відбувається швидкий активний поштовх, що прискорює політ м'яча. **Пасивна підставка**–ракетка м'яко підводиться до м'яча, і він відскакує від неї. Переважно цей удар гравців початківців, або в ситуації, коли гравець не встигає підготуватися до виконання активної підставки або атакуючого удару. **Сповільнююча (амортизуюча)** підставка–при ударі ракетка трохи забирається назад, ніби гасячи швидкість яка поступає, і відскачівший м'яч летить за короткою траєкторією, що ускладнює відповідь, обманює суперника в швидкості польоту.

Підставка підрізкою (стоп-підставка) – можливе повернення м'яча рухом короткої підрізки. Ракетка при цьому рухається зверху вниз вперед. Так відіграється короткий м'яч, міняється ритм гри.

Іноді при виконанні підставки м'ячу може надаватися бокове обертання. В цьому випадку рука з ракеткою рухається більше не вперед, а в сторону, надаючи м'ячу бокове обертання.

При виконанні підставки враховують наступні рекомендації:

☐ потрібно слідкувати, щоб ракетка в момент удару знаходилася над столом, вище його поверхності або над крайньою білою лінією стола;

☐ не приймайте м'яч надто витягнутою рукою далеко від себе, це ускладнює контроль за польотом м'яча;

☐ намагайтесь виконувати удар по висхідному м'ячу або в найвищій точці його відскоку;

☐ оцінюйте швидкість і силу оберту м'яча який наближається і правильно вибирайте кут нахилу при приведенні ракетки до м'яча;

☐ застосовуючи підставку, намагайтесь повертати м'яч на сторону суперника швидко і в незручне для нього місце.

Технічні прийоми з нижнім обертотом – такі, як зрізка, підрізка, запил і різана свіча, – відносяться до захисного характеру. Їх ціль – забезпечити правильне і надійне відбиття м'яча на сторону суперника, одночасно не даючи можливості для виконання завершаючи атакуючих ударів. Проте, не дивлячись на те, що м'ячі з нижнім обертотом летять з меншою швидкістю, ніж при виконанні атакуючих ударів, ці технічні прийоми є небезпечними, так як при обробці такого м'яча він стрімко відскочить вниз, що ускладнює нанесення прямих атакуючих ударів.

Технічні прийоми з нижнім обертотом можна розділити на дві групи: які виконуються на ближній дистанції і над столом – це зрізки, а на середній і дальній дистанціях від столу – підрізки і різані свічі. А такий удар, як запил, коли м'ячу надається дуже сильний нижній оберт, може виконуватися налюбій дистанції від столу.

Зрізку виконують коли м'яч має нижній оберт, а підрізку застосовують проти нападаючих ударів.

Зрізка: назва цього удару очевидно через схожість з рухом, коли ми що-небудь зрізаємо: ніби ви ребром ракетки зрізаєте велику головку бутона квітки, який стоїть на тонкому довгому стеблі, і при цьому намагаєтесь, щоб на ракетці залишився тільки один бутон. Зрізка трохи схожа на поштовх або відкидку, проте м'ячу при цьому русі надається нижній оберт. А якщо відбувається обмін короткими м'ячами з нижнім обертотом, тобто зрізка на зрізку, тоді такий прийом “короткої” гри над столом по м'ячам з нижнім обертотом називається “кач” (від слова “качати”) – перекидувати м'яч.

Зрізка зліва виконується переважно з лівосторонньої стійки. Тулуб трохи розвернуто вправо вліво і трохи нахилено вперед. Ноги трохи зігнута в колінах і розставлені на ширину плечей: права нога попереду під кутом приблизно 45° до столу, ліва – позаду, паралельно задній лінії столу. Руки зігнуті в ліктях і

знаходяться перед грудьми. Проте так само ефективно цей прийом виконується зі стійки лицем до столу за рахунок виконання хорошого замаху.

Замах робиться в основному рухом передпліччя вгору, за рахунок згинання руки в ліктьовому суглобі до гострого кута. Зверніть увагу: піднімається вгору і згинає руку в лікті передпліччя, плече знаходиться в свободному, ненапруженому стані; лікоть не піднятий, адже будь яке підняття ліктя означає виникнення напруження в плечі. Одночасно з замахом вага тіла переноситься на ліву ногу. Потрібно підібрати таку відстань до м'яча, щоб він був прийнятий на ракетку в зігнутому положенні руки.

Підрізні удари: якщо гравцеві потрібно змінити темп гри, виконати інший прийом і одночасно поставити суперника у скрутне становище, він застосовує удар-підрізку. М'яч після такого удару летять з невеликою швидкістю, низько відскакують від поверхні стола суперника і обертаються в напрямі протилежному крученому удару. В основному використовують в середній і дальній зонах, справа і зліва гравці захисного плану.

Удар-накат—основний атакуючий удар. Застосовуючи його, можна не тільки підготувати атаку, але й завершити її. Накат виконується зліва і справа зі стійки в півоберта до стола. Рука з ракеткою відводиться вліво-назад (накат зліва) чи вправо-назад (накат з права). Удар по м'ячу виконується вперед-вгору. В момент удару лікоть дещо зігнутий, а кисть руки виконує додатковий рух, за допомогою якого можна легко змінити напрямок польоту м'яча.

Удар -топ-спін. Надзвичайно кручений удар. Основне призначення топ-спіну - надати м'ячу сильного верхнього і бокового оберту. Техніка виконання наближена до техніки виконання накату з більшим замахом і проведенням руки в момент торкання ракетки і м'яча. Один з основних прийомів гравців атакуючого плану.

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

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

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

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

Необхідність засвоєння прийому в спрощених умовах диктується складністю виконати будь-яку дію або прийом безпосередньо в ігровій обстановці. В цей період підготовки виконуються завдання в спеціально створених умовах, з виключенням перешкод з боку партнера, з добором підвідних вправ.

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

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

На початковому етапі навчання тренер уважно стежить за якістю виконання завдань. Якщо гравець припускається технічної або тактичної помилки, він знаходить 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 різноманітних обставинах, що швидко і раптово змінюються. 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.

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

Для засвоєння способів тримання ракетки та при звичаювання до м'яча використовують такі вправи: хватка перед дзеркалом; підкидання й ловля м'яча спочатку рукою, а далі різними сторонами ракетки; перекидання м'ячами в парах, 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 на однакову висоту спочатку на місці, а потім у русі. Під час навчання можна застосовувати змагальний метод: хто швидше, хто більше тощо. При навчанні ударів по м'ячу можна використовувати такий комплекс вправ:

- ☐ багаторазове імітування вихідного положення для удару і рух руки з ракеткою (момент зіткнення з м'ячем);
- ☐ виконання імітаційних вправ біля дзеркала;
- ☐ пробне виконання ударів по м'ячу, накинутому тренером чи партнером;
- ☐ виконання ударів через сітку біля стола в парах;
- ☐ те ж саме з попереднім переміщенням уперед, в сторону, назад;
- ☐ 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 гравець опанує прості переміщення і звикне до відскоку м'яча, він має переходити до вивчення ударів зліва і справа з верхнім і нижнім обертанням.

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

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

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

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

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

Після закріплення рухових навичок в ударах справа і зліва новачки 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 ділять пополам уздовж або впоперек. Коли рухові навички міцно закріплені, то можна виконувати вправи на точність попадання, для чого всю ігрову поверхню стола слід розділити (крейдою чи фарбою) на три поперечних або повздовжніх прямокутники, залежно від завдань.

Вправи для засвоєння технічного прийому.

Показ у цілому, по частинах: вихідне положення; положення рук, ніг, тулубу, ракетки; кути згинання у суглобах.

Пояснення призначення прийому: характер обертання; вивчення руху в цілому (імітація); пояснення та вивчення по частинах; пояснення функцій руху окремих частин руки та тулуба; пояснення контакту м'яча з ракеткою та місця удару по ракетці.

Робота кисті (імітація та під час гри). Робота передпліччя (імітація та під час гри). Робота плеча (імітація та під час гри). Робота тулуба (імітація та під час гри). Поєднання рухів кисті та передпліччя. Поєднання руху передпліччя з прискоренням та перенесенням центру ваги тіла.

3. Класифікація тактики гри в настільний теніс. Методика навчання основним тактичним діям.

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 зустрічах. Ці складові частини майстерності називають тактикою, а процес, що забезпечує її вивчення і вдосконалення - тактичною підготовкою.

Тактична підготовка – це удосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, які виникають у процесі змагань.

Тактика гри—складова майстерності спортсмена, завданням якої є доцільне застосування засобів, способів і форм ведення гри проти конкретного суперника і за конкретних умов для досягнення поставленої мети.

Засоби ведення гри – це технічні прийом, якими оволодів гравець і використовує для побудови тактики гри. **Способи** ведення гри :тактичні комбінації. **Форми** ведення гри – це зовнішній прояв тактичних дій (тактична направленість технічних прийомів – підготовчі, захисні, атакуючі, контратакуючі).

За засобами, способами та формами ведення гри тенісисти поділяються на нападаючих, захисників і гравців комбінованого стилю(універсали).

Тактична майстерність гравців з настільного тенісу залежить від їх технічної підготовленості, тактичного мислення і змагального досвіду.

Рівень тактичної майстерності значною мірою пов'язаний зі здібностями спортсмена швидко оцінювати ігрову ситуацію та прогнозувати подальший розвиток подій, умінням коректувати власні дії. Тактика гри базується на захопленні та перейманні ініціативи.

Напрямок тактичної підготовки – вивчення тактичних комбінацій, розвинення здібностей діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях.

Для удосконалення тактики гри потрібно:

- орієнтуватися на практичне вирішення тактичних завдань;
- добирати вправи для моделювання техніко–тактичних варіантів гри;
- чергувати тактичні варіанти гри та комбінації;
- під час тренувань використовувати вправи, запозичені із змагальної діяльності (модельні);
- добирати вправи щодо індивідуалізації тренувального процесу.

Тактика подач і прийому подач:

Подача – технічний прийом, з якого починається тактична атака. Вона відіграє важливу роль у побудові тактики гри. **Подачі належать до активних засобів нападу та боротьби за ініціативу.** Більшість гравців з настільного тенісу вправно використовують свою перевагу на подачах. Щоб подача була ефективною зброєю нападу, кожний гравець має досконало оволодіти всіма способами подач і використовувати їх залежно від

конкретних обставин. Подача має відрізнятися точністю та силою польоту м'яча зі зміною напрямку його обертання, динамічністю, різноманітністю, бо цей технічний прийом є початком побудови тактичної комбінації.

Тактика прийому подач також вимагає певного рівня майстерності. Адже вже при прийомі подачі необхідно намагатися заволодіти ініціативою ведення боротьби. Кажуть: кращий захист – це напад.

Тактика одиночної гри (тактика розіграшу очка):

Спортсмен до початку зустрічі повинен мати уявлення про ігрові та психологічні особливості свого суперника. Під час складання тактичного плану потрібно враховувати рівень фізичної підготовленості суперника, його психологічні особливості та слабкі сторони, вивчити особливості стилю і гри та відпрацювати тактичні варіанти.

Тактика розіграшу очка один з найбільш різноманітних і складних розділів тактики гри. Адже після подачі і прийому дії гравців стають малопередбачувані і виникає багато чисельна кількість ігрових ситуацій, в яких дуже важко в найкоротший ліміт часу між ударами знайти самий ефективний тактичний варіант. **В настільному тенісі виділяють різні тактичні варіанти розіграшу очка, а саме:**

- зміна ігрового ритму;
- тривалий розіграш очка;
- перехват ініціативи;
- замаскування (заплутування) ігрових дій;
- нелогічна гра (обдурювання) приспання суперника;
- безкомпромісна гра;
- постійна зміна напрямку польоту м'яча;
- "затискання";
- програмування дій.

В залежності від того з ким потрібно буде грати, необхідно будувати тактику ведення гри і підбирати відповідні **тактичні комбінації**. Розрізняють:

- тактику атакуючої гри проти нападаючого;
- тактику атакуючої гри проти захисника;
- тактику захисної гри проти нападаючого;
- тактику захисної гри проти захисника.

Тактика парної гри:

Успіх у парних іграх залежить від вірного підбору партнерів та їх зіграності. Важливо, щоб гравці добре розуміли один одного і знаходили загальні тактичні рішення.

Під час комплектування пар потрібно враховувати манеру, стиль гри, зони, в яких грають партнери, їх взаємодії при пересуваннях. Тактика гри припускає використання гнучкого маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри.

Особливістю парної гри є те, що кожний з гравців пари намагається зменшити число складних моментів для партнера, створити йому максимально зручні умови для атаки або самому реалізувати виграшні моменти. Оскільки при парній зустрічі партнери виконують удари по черзі, а їх суперники стараються повертати м'яч у протилежному напрямку, вагомого значення набуває вміння гравців виконувати удари на ходу, вибирати найбільш вразливі місця суперника, діяти планованими 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 гравець грає правою, а другий лівою рукою, якщо обоє однаково добре володіють правим і лівим нападаючими ударами.

Пара, яка подає повинна розташуватися так, щоб сильніший гравець міг приймати м'яч від сильнішого суперника, а відбивати 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.