

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС У ШКОЛІ

Методичні настанови

Укладач: *Івахненко Вячеслав Олександрович*, викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, старший викладач

Методичні настанови розкривають питання особливості організації та проведення занять з настільного тенісу.

Систематизовані уявлення про техніку і тактику гри у настільний теніс та послідовність удосконалення ігрових прийомів.

Настанови розраховані на викладачів та студентів педагогічних коледжів і спрямована на удосконалення ігрових дій.

Івахненко В. О.

І 23 Особливості навчання основ гри у настільний теніс: методична розробка / В.О. Івахненко. – Красноград: ФОП Сирота Т. В., 2017. – 54 с.

© В.О. Івахненко, 2017

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ I. ОСНОВИ ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	6
1.1 Історія розвитку настільного тенісу	6
1.2 Правила гри у настільний теніс	10
1.3 Парні ігри в настільному тенісі.....	12
РОЗДІЛ II. ТЕХНІКА ГРИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ .	36
2.1 Інвентар та обладнання для гри в настільний теніс.....	14
2.2 Техніка тримання ракетки.....	19
2.3 Технічні дії гравців у настільному тенісі.....	22
РОЗДІЛ III. ТАКТИКА ГРИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ	19
3.1 Тактичні дії гравців під час гри	22
3.2 Вправи для вдосконалення тактики гри	36
ПІСЛЯМОВА	48
ЛІТЕРАТУРА	49

ПЕРЕДМОВА

Настільний теніс – дуже захоплююча емоційна гра, яка не потребує великих м'язових навантажень. Вона сприяє розвитку гостроти зору, реакції та уваги, оперативності прийняття рішень, вміння сконцентруватися. Пограти в настільний теніс можуть всі бажаючі, незалежно від віку, фінансового стану та професії. Її цілком можуть осилити люди з вадами слуху, зору, різними відхиленнями здоров'я. Для занять зовсім не обов'язкова спеціальна спортивна форма. Підійде будь-який одяг і взуття, які не будуть сковувати рухів.

Перевага гри в пінг-понг (друга назва настільного тенісу) в тому, що для неї не потрібні обладнані зали і майданчики. Цілком підійде невелика кімната, сходовий майданчик або коридор. Дуже корисно грати на свіжому повітрі – у парку, санаторії, дачі і навіть на веранді будинку. Грати можна цілий рік і в будь-який час, причому тренуватися можна як на кухонному або обідньому столі, так і на журнальному столику.

Для того щоб гра проходила успішно і видовишно, необхідно оволодіти деякими основами техніки. На початковому етапі буде досить освоїти правила гри, а

надалі, якщо виникне бажання, – набувати більш глибокі знання.

Успіху в змаганнях в настільному тенісі добиваються гравці, що володіють швидкими, гострими і точними ударами, переважно з верхнім обертанням, які виконуються у вищій точці відскоку м'яча. Тому в контрольних іграх та змаганнях необхідно прагнути максимально можливого створення ситуацій для проведення гострих ударів. В той же час виконання гострих ударів можливо тільки при високій техніці їх виконання і добре розвинутих спеціальних і загальних фізичних якостях

РОЗДІЛ I. ОСНОВИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

1.1 Історія розвитку настільного тенісу

В XVI в Англії і Франції виникла цікава гра без визначених правил. Грали м'ячем з пір'їнами. Згодом з'явився гумовий м'яч. Збереглися малюнки сивої давнини на яких грали ракетками схожими на ті, які застосовують в великому тенісі. Потім з відкритих майданчиків гра перейшла в приміщення. Грали на підлозі. Потім на двох столах, розташованих на деякій відстані один від одного. Потім столи поставили поруч. Між ними натягли сітку. Простий інвентар і невеликі розміри майданчика давали змогу грати де завгодно. Настільний теніс продовжувався розвиватись.

В XIX столітті він з'явився в Росії. В 1860 році в Петербурзі відкрився клуб «Крикет і лаун-теніс», але як і раніше там переважно грали в волан, лапту, тамбурін. Тамбурін або же-де-поль з ракетками без ручки, попередником настільного тенісу.

Перші правила гри були створені в Англії. Одна партія до 30, а не до 11 очка, як тепер. Своєрідною була форма учасників: Вечірній одяг: жінки в довгих сукнях,

чоловіки в смокінгах. Активізував подальший розвиток настільного тенісу винахід французького інженера Джеймса Рібса (1894р). він ввів у гру цілуоїдний м'яч. Поступово змінювалась і форма ракетки. З'явилися фанерні, вага яких зменшилась майже втричі. Вкорочена ручка викликала необхідність по новому тримати ракетку. Почали застосовуватись і нові методи обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр. Автором цих модифікацій був англієць Е. Руд.

На рубежі XX століття визначилася і назва гри «Пінг-понг».

В Англії пінг-понг, як вид спорту, визнали ще на початку 1900 року (були проведені перші офіційні змагання). Згодом в 1901 був проведений турнір в Індії (це перші офіційні міжнародні змагання).

З Англії ця гра прийшла в Австро-Угорщину, потім в Німеччину, Чехословаччину. В Берліні на Вікторія плацу відкрили кафе «Пінг-понг». Згодом такі клуби з'явилися у Відні, Празі та інших містах Європи.

Прискорене розповсюдження настільного тенісу викликало необхідність створити міжнародну організацію і встановити єдині правила гри. Це зробив доктор Георг Леман (Німеччина).

6 січня 1926 року була заснована міжнародна федерація настільного тенісу – ІТТФ . Почесним її головою став Айвар Монтег'ю – відомий англійський літератор, громадський діяч, який в майбутньому став лауреатом міжнародної премії “За зміцнення миру на планеті”.

Перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу відбувся в Лондоні в грудні 1927 року. В змаганнях брали участь спортсмени Англії, Австрії, Чехословаччини, Німеччини, Угорщини, Данії, Шведції, Уельса і Індії. Боротьба проходила в чотирьох розрядах: одиночних – чоловіки і жінки, і парних – чоловіки і змішаних. 1928 році в змаганнях вже прийняли участь жіночі пари.

З того часу першість світу проводилась раз в два роки і паралельно першість Європи. Почали проводитися також континентальні чемпіонати Азії і Африки.

Черговий підйом цього виду спорту спостерігається в 1930-1931 роках. З'являється нова група сильних спортсменів. В колишньому Радянському Союзі перші офіційні командні містські і міжмістські змагання проводяться в 20-х роках. На той час настільний теніс ще не мав популярності так, як більш розповсюджені були реєгові спортивні ігри, а також різні воєнізовані види спорту.

Завдяки бурхливому розвитку промисловості, появою нових матеріалів, знайшовших своє застосування в спорті, якісно змінюється спортивний інвентар. Це, в свою чергу, вплинуло на техніку і тактику гри. Змінюються її правила.

Значною мірою сприяла розвитку настільного тенісу і поява пористої губчастої гуми, яку стали застосовувати, як накладки на ігрові поверхні ракетки. До цього гра йшла поблизу стола плоскими ударами. З появою губки (1930) гра вдосконалюється. Завдяки підвищеному зчепленні ракетки з м'ячем, з'явилась можливість надавати йому значно більші оберти. Змінювалась і траєкторія польоту м'яча. Відкрилася можливість грати більш активно і тоді, коли м'яч опускається нижче рівня сітки столу.

Гравці захисного стилю змушені відходити далеко від столу і швидко повертатися. В іграх переважають стрімкі переміщення, серійні удари. В результаті в 1936 році ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. З цього часу «Пінг-понг» отримав назву «Настільний теніс»

Відтепер на зміну першому періоду, який відзначався простими технічними елементами (довготривалі перекиди м'яча), прийшов наступний період настільної гри, багатопланової в засобах атаки й захисту,

але сильним на той час всетаки були гравці захисного стилю. Для того щоб виграти очко потрібно було багато часу. Були випадки, коли гра тривала 8 годин Хагенауер (Франція) і Холдбергерг (Румунія) 1934 рік і була зупинена суддями як сама довготривала за всю історію настільного тенісу.

Міжнародна федерація повинна була прийняти відповідні рішення, і з 1936 року час зустрічі був обмежений 1 годиною, а у подальшому (декілька дискваліфікацій за пасивне ведення гри) час зустрічі було зменшено до 20 хвилин.

Зміни відбулися і в правилах гри: зниження висоти сітки з 17 до 15,25 сантиметрів, а також встановлено стандарт на висоту ігрової поверхні столу – 7см від рівня підлоги. Введена також заборона підкручувати м'яч пальцями.

Всі ці зміни давали значні переваги нападу, як наслідок з'явилися гравці нового атакуючого стилю (удари зліва, справа, контргра в середній зоні і ін.)

Після Великої Вітчизняної війни значно активізується тенісний рух і в колишньому Радянському Союзі.

В 1976 році в Москві відбувся перший повоєнний міжміський матч Москва – Ужгород. Настільний теніс став улюбленою грою в Росії, Україні, Литві, Латвії, Естонії, Молдові.

В Єдиній Всесоюзній спортивній класифікації 1949 року вже було передбачено виконання спортивних розділів і звання майстра спорту з настільного тенісу.

В 1950 році в Москві відбувся перший Всесоюзний турнір найсильніших тенісистів.

Незабаром за новими міжнародними правилами проводиться другий турнір в Ризі.

Велику роль в розвитку тенісу відіграли міжнародні матчі з командами ГДР і Польщі (1951р).

Нова епоха настільного тенісу почалася з 1952 року. Вона пов'язана з виходом на міжнародну арену японських тенісистів (першість світу в Бомбеї), які не тільки застосовували нове покриття ракетки, а й незвичайний для всіх своєрідний хват. І система гри виявилась теж незвичайною. По суті японці виконували один основний елемент техніки – накат справа, але доведений він був до віртуозної точності. Завдяки цьому, майже не застосовуючи інших ударів, вони впевнено одержали перемогу.

В 1961 році на чемпіонаті світу японські тенісисти застосовують новий удар – топ-спін (диявольський м'яч з Токіо)

В той же час з'явилися елементи блискавичних дій: «Тайфун» – у волейболі, «Ультра-Сія» – в гімнастиці і ряд інших.

Блискучої перемоги японських спортсменів викликали відповідну реакцію наших тенісистів, які перебудували і вдосконалили свою систему гри і незабаром порушили встановлений баланс.

Черговий етап у розвитку настільного тенісу – це період пов'язаний із здобуттям Україною незалежності. Настільний теніс знову стає найбільш популярним і «привілейованим» видом системи спортивних ігор.

1.2 Правила гри в настільний теніс

Основні правила гри не складені. В спрощеному вигляді вони зводяться до того, щоб м'яч перелетів через сітку і влучив в половину стола суперника.

М'яч вводять в гру подачами. Їх виконують по чергово, по п'ять разів підряд кожен гравець. Партія продовжується до тих пір, поки один з суперників не набере 11 очок, а у противника буде як мінімум на 2 очка менше. *Наприклад: 11:9.* Якщо рахунок 11:10, то гра йде до рахунку 12:20 і т.д. Відповідний удар гравець виконує тільки після відскоку м'яча на своїй половині. Якщо ж ця умова не виконана, то очко втрачене – його виграс суперник.

Такі початкові вимоги. Але практика проведення змагань показує, що цих правил недостатньо щоб вирішити всі конфліктні ситуації. Обов'язково виникають такі спірні питання, як визначення правильності прийома, при попаданні м'яча в край столу, допустимі межі переміщення партнерів, розстановки гравців і ін.

В настільний теніс можна грати один-на-один (одиначні зустрічі), а можна і два-на-два (парні зустрічі). Вони в свою чергу розподіляються на чоловічі, жіночі і змішані .

Для проведення змагань різного рівня завжди розробляється положення, яке визначає кількість учасників, рівень їх підготовки, вік, умови змагання, визначення переможців, нагороди і ін.

У нас затверджені такі вікові групи:

- дитяча – 10 – 12 років;
- підліткова – 13 – 14 років;
- молодша юнацька – 15 – 16 років;
- старша юнацька – 17 – 18 років;
- група юніорів – 19 – 21 рік;
- група дорослих – 22 роки і старші;
- група старшого віку:
- чоловіки старші – 40 років;
- жінки старші – 35 років.

В залежності від масштабу змагань (міські, обласні, республіканські) встановлені мінімальні розміри ігрового майданчика (від 7,75х4,5 до 14х7 м)

На масштабних змаганнях особливо обумовлена висота приміщення (не вище 4 м) . Ця вимога викликана появою такого технічного прийому, як кручені свіча, коли м'яч пролітає високо над сіткою.

Гра починається з подачі. Виконують її так: м'яч, підкинутий з відкритої долоні, ударяють ракеткою так, щоб

він відскочив від своєї половини стола, перелетів через сітку або збоку від неї і торкнувся столу на стороні суперника. Незалежно від того, де стоїть подаючий, ракетка і м'яч під час подачі повинні знаходитись за задньою лінією столу і її уявним продовженням. З цього приводу часто виникають суперечки: чи там стоїть подаючий?

Необхідно наавжди запам'ятати: ніяких обмежень місця розташування гравця при виконанні ним подачі правила не передбачають. Спортсмен може заходити за продовження задньої кромки столу, але заносити за неї ракетку і м'яч забороняється. Забороняється також підкидати м'яч в напрямку, відмінному від вертикалі не більше ніж на 45° . Ця вимога введена для того, щоб неможливо було підкручувати його пальцями.

Подача програна, якщо м'яч поданий з ходу; якщо подаючий впустисть або впіймає м'яч, підкинутий для подачі; якщо промахнеться під час удару.

Подачу переграють, якщо перед падінням на сторону противника м'яч зачепить сітку і буде відбитий приймаючим з льоту.

Подачу обов'язково переграють, якщо приймаючий вголос, або піднятою рукою до удару подаваючого заявить, що він не готовий до гри.

Щодо місця розташування приймаючого, то ніяких обмежень діючі правила не передбачають. Він може стояти де завгодно.

Розиграш очка починається з моменту подачі і продовжується до тих пір, поки м'яч перелітає з однієї сторони столу на іншу. Відбитий м'яч обов'язково повинен торкнутися ігрової поверхні столу на стороні противника.

М'яч можна відбити будь-якою частиною ракетки. Ракетку дозволяється перекладати з однієї руки в іншу, тримати двома руками. М'яч можна відбивати і кистю руки, яка утримує ракетку.

Гравець одержує очко, якщо його противник зробить одну з перелічених помилок :

1. неправильно виконає подачу;
2. зльоту торкнеться м'яча ракеткою, або кистю руки, яка тримає ракетку;
3. подасть м'яч мимо ігрової поверхні столу на стороні противника;
4. відбиваючи м'яч, торкнеться його ракеткою більше одного разу;

5. відіб'є м'яч ракеткою, випущеною до удару з руки;
6. торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом (за винятком кисті руки, яка тримає ракетку);
7. під час розіграшу очка торкнеться сітки або її стойки, або столу на стороні противника будь-якою частиною тіла;
8. не встигне правильно відбити посланий йому м'яч після першого відскоку на своїй стороні;
9. торкнеться до ігрової поверхні столу вільною рукою;
10. зсуне стіл або його кришку.

М'яч знаходиться у грі після правильно виконаної подачі або відбитим після першого відскоку на столі противника до тих пір, поки не буде порушене хоча б одне з наведених вище правил (за винятком правил, що відносяться до подачі).

Той, хто одержав право вибору, може вибрати і подачу або прийом подачі (в даному випадку, противник повинен вибрати подачу або прийом подачі), або надати супернику право вибору.

Право розпочати гру дає можливість відразу захопити ініціативу, задати поєдинку свій тон.

Гра складається з п'яти або з трьох партій. Це обумовлюється положенням.

Розіграш очка починається з подачі. Помилка дає очко пртивнику. Після кожних двох очок подаючий стає приймаючим, а приймаючий – подаючим. Починаючи з рахунку 10 : 10 черговість подачі змінюється після кожного очка.

Після кожної партії гравці обмінюються сторонами і черговістю подачі.

В вирішальній партії (третій або п'ятій) гравці обмінюються сторонами після виграшу 8 очок одним із противників.

Якщо під час зустрічі черговість подачі порушена або в вирішальній партії своєчасно не була зроблена зміна сторони, то помилка повинна бути виправлена після закінчення розиграння першого ж очка. Всі очки, які розіграні до виправлення помилки, зараховуються

В зустрічах з п'яти партій після третьої (в зустрічах дітей і підлітків з трьох партій – після другої) за проханням одного з учасників може бути надана п'ятихвилинна перерва.

Крім того, короткочасні зупинки (небільше 5 хв) дозволяються в тих випадках, коли пошкоджена сітка,

зіпсований м'яч, спортсмен дістає травму. Якщо він змушений звернутися до лікаря, то перерва збільшується до 10 хвилин. Перервану або відкладену гру починають з рахунку, на якому була зупинена, при тих самих умовах контролю часу і розміщення гравців за столом.

1.3 Парні ігри в настільному тенісі

В парних іграх подачі виконують так, як в одиночних, але відрізняються вони тим, що м'яч з початку торкається правої сторони столу на стороні подаючого (або середньої лінії), а потім, перелетівши над сіткою, або збоку від неї, вдарився в праву половину (або середню лінію) столу приймаючого. Отже, м'яч повинен літати по діагоналі .

При порушенні цього правила подача буде програною.

Отже, після початку гри кожен з гравців по черзі відбиває м'яч з вказаною послідовністю до розиграння очка. М'яч, відбитий не в свою чергу – програний.

Пара, яка починає партію, вирішує, хто буде подавати першим? Так само поступають і суперники.

Розстановку гравців для черговості прийому в першій партії визначає та пара, яка приймає м'яч.

Після закінчення кожної серії з п'яти м'ячів партнер подававшого гравця переходить на місце приймаючого.

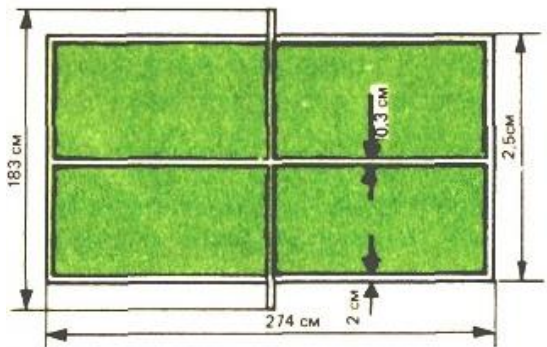
При рахунку 10:10 і далі відповідно проходить зміна місць приймаючих. Перед початком кожної партії суддя повинен оголосити прізвища подаючого і приймаючого.

В тій же послідовності, що і впершій партії, проводиться перша половина третьої партії (при зустрічах з трьох партій) і перша половина п'ятої партії (при зустрічах з п'яти партій).

В другій і четвертій партіях розстановка повинна бути змінена в порівнянні з першою і третьою партіями. При цьому, в другій і наступних партіях виконувати першу подачу має право кожен гравець пари.

При зміні сторін в вирішальних (третій або п'ятій) партіях приймаючі повинні змінювати розстановку.

Якщо партнери порушили черговість подачі або прийому м'яча, суддя повинен зупинити гру і відновити порядок. всі розіграні до цього очки зараховуються. Якщо порушення правил першими виявлять учасники, то заявити про це вони мають право лише після розиграша очка.



Тому, що перші правила гри в настільний теніс були розроблені в Англії, де зовсім інші одиниці виміру (не метри, а ярди; не сантиметри, а дюйми; фути, довжина ступні і ін), що в перекладі дало перелічені вище дані. По краях столу проведені білі лінії шириною 2 см, біла лінія шириною 3 см ділить стіл на дві половини.

М'яч для гри

Виготовлений з

целулоїда:

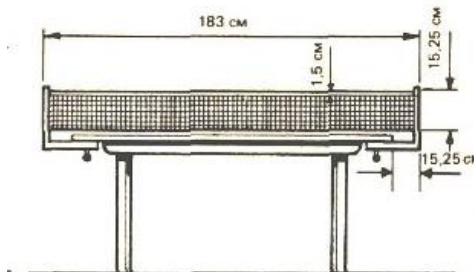
діаметр – 3,72– 3,82

см

вага – 2,4 – 2,53 гр.

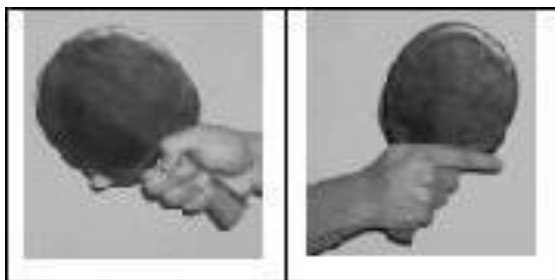


Сітка також має стандартні розміри: довжина – 1,83м, ширина – 0,1525 м, розмір клітинок 1,3х1,3 – 1,5х1,5см. по вертикальному краю натягнутий білий шнур, висота сітки 15,25 см. сітка повинна бути добре натягнутою.

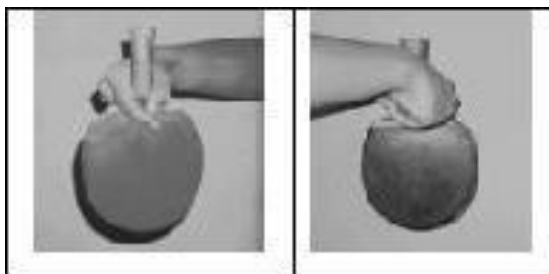


2.2 Техніка тримання ракетки

Є два способи тримання (хваток):
Європейська хватка, коли ракетка розташовується горизонтально.



Азіатська, коли ракетка розташована вертикально (такий спосіб називається хватка «пером», тому що ракетка тримається пальцями точно так, як ручка з пером під час письма).



Свої переваги є і в тієї і в іншої хватки. Європейська зручна тим, що дозволяє грати обома сторонами ракетки. При цьому найбільший ефект досягається при виконанні ударів зліва і під час гри в захисті. Позитивним є і те, що хватку не потрібно змінювати.

При європейській хватці ручку ракетки охоплюють трьома пальцями, вказівний витягнутий вздовж краю ракетки, а великий розташований на другій, відкритій стороні і злегка торкається середнього. Ця хватка найбільше підходить для виконання різноманітних атакуючих і захисних ударів.

Є варіант європейської хватки, який полегшує виконання ударів зправа. Вказівний палець, який розташований ближче до центру ракетки, допомагає кисті значно змінити кут нахилу ракетки, що впливає на характеристику удару.

Хватка, при якій спортсмен тримає на закритій стороні ракетки вказівний і середній пальці збільшує силу удару, але веде до помилок під час гри зліва, так як м'яч часто попадає на пальці. Таке розташування пальців також обмежує гнучкість кисті при ударах закритою ракеткою.

Що означає термін «Відчуття м'яча?»

Це вміння миттєво і безпомилково вибрати кут нахилу ракетки. Для цього більшість спортсменів високої кваліфікації переміщують вказівний палець так, що його кінцевий (подушечка) впирається в ребро ракетки. Це саме чутливе місце надзвичайно чуттєво управляє ракеткою.

При хватці «Пером» зручніше бити м'ячі, які летять близько від себе. Застосовування азійської хватки дає значно більші можливості для роботи кисті.

Спосіб хватки, при якій великий і вказівний пальці співставлені, сприяє підвищенню рухомості кисті, але знижує силу удару. А спосіб, при якому ці пальці розставлені широко обмежують рухомість кисті, підвищують силу удару, але його технічні можливості обмежені. Можливі також варіанти не симетричного розташування пальців. Наближення до ручки вказівного пальця значно збільшує силу удару. Роблячи упор на великий палець зручно виконувати підрізки. Наближення до ручки великого пальця зручне для виконання підрізок, але обмежує можливості удару зліва по низьких і коротких м'ячах.

2.3 Технічні дії гравців у настільному тенісі

Переміщення.

Для переміщень гравець використовує такі прийоми, як випади, кроки ковзаючі та приставні, стрибки з однієї ноги на іншу тощо. На рисунку 3 показані основні початкові положення тенісиста перед ударами (а) та в момент виконання ударів (б - справа, в - зліва).

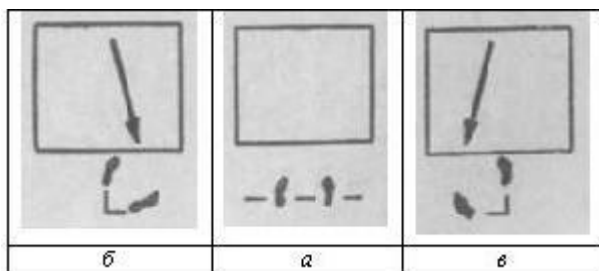


Рис.3. Початкові положення гравця.

Подачі.

Вміло і ефективно виконана подача дає змогу з першого удару захопити ініціативу, зкувати дії суперника або навіть зразу ж виграти очко.

Подача – головний технічний прийом, з якого починається гра на рахунок. Основна задача цього прийому – введення м'яча в гру, без вдалої подачі не може бути доброї гри на рахунок, подача є важливим атакуючим

прийомом, що дозволяє виграти очко. Подача – це єдиний удар, який не залежить від дій суперника. Для новачка виконання правильної подачі часто представляє велику складність. Як правило, новачок робить стандартну помилку, вважаючи, що подача служить лише для введення м'яча в гру. Він виконує слабкі подачі, що дають високий відскік на стороні супротивника і даючи можливість супернику атакувати. Потрібно мати на увазі, що подача є атакуючим ударом, а коли вона добре поставлена, нерідко приносить відразу вигравне очко. Навчання подачі відбувається таким чином: спочатку імітується підкидання м'яча лівою рукою і удар по ньому у тренувальній стінці (імітація), після відпрацьовуються всі елементи окремо, а потім злито, і лише після цього приступають до виконання подачі за столом. Існують деякі правила подачі м'яча: м'яч підкидають з відкритої долоні, при цьому великий палець відставлений вбік, а інші витягнуті вперед і щільно зімкнуті. Руку тримають перед собою або збоку від себе. Обов'язково необхідно стежити за тим, щоб рука з м'ячем не виявилася нижче за рівень столу, не перетинала продовження задньої лінії столу і не знаходилася над столом – в цих випадках подача не вважатиметься правильною. М'яч підкидається

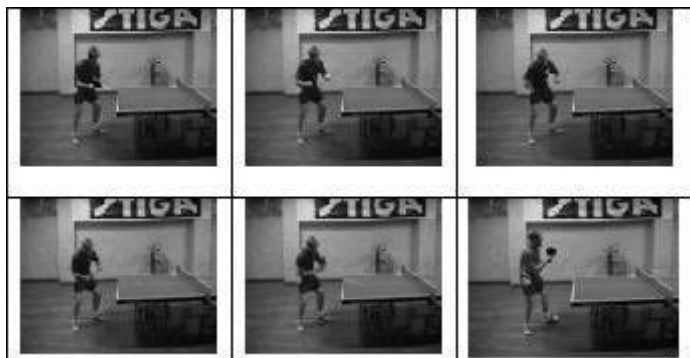
на будь-яку висоту не нижче 16см від рівня столу.
Найголовніше при подачі – момент взаємодії ракетки з м'ячем.

Подачі умовно можна розподілити так:

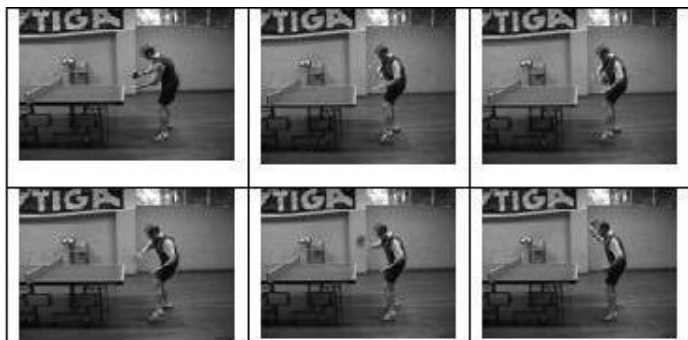
1. Подачі без обертання м'яча.

Подачі без обертання м'яча виконуються справа й зліва.

Виконання подачі без обертання м'яча справа.



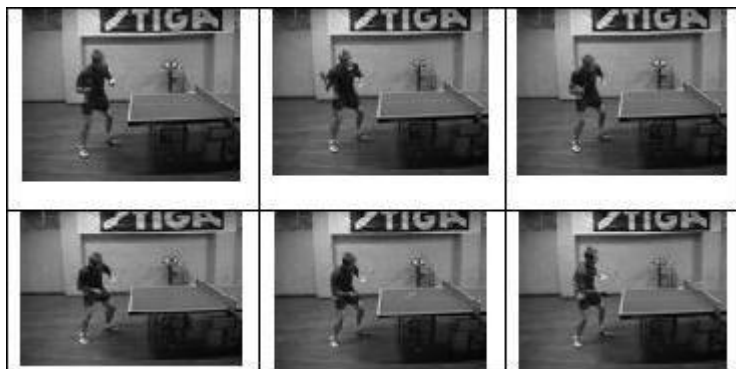
Виконання подачі без обертання м'яча зліва.



2. Подачі з нижнім обертанням м'яча.

Подачі з нижнім обертанням м'яча виконуються справа та зліва рухами, аналогічними прийомам удару "підрізка".

Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа.

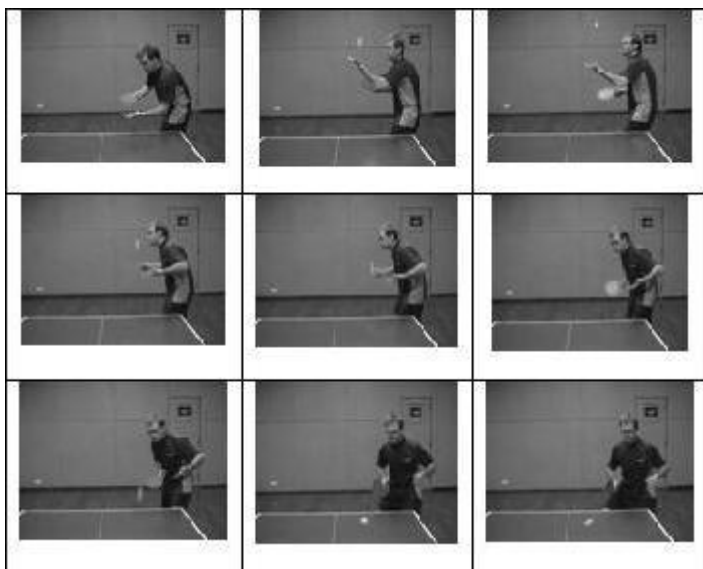


Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча зліва.



“Маятник”

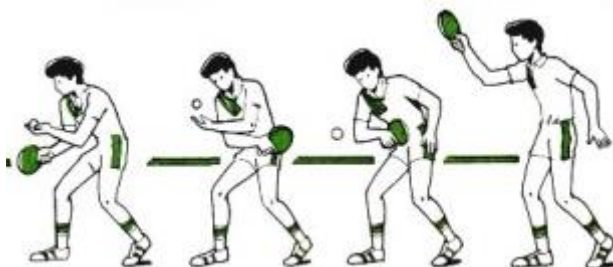
При виконанні цієї подачі рука описує півколо, рухаючись вниз – в сторону, потім вгору – в сторону. Як і при виконанні прямої подачі стойка гравця залежить від того, відкритою чи закритою стороною ракетки наноситься удар.



“Човник”

Для неї характерний зворотньо-поступальний рух, в середині якого робиться миттєва зупинка ракетки, після чого починається її переміщення в протилежну сторону. Удар по м'ячу наноситься або до зупинки, або зразу ж

після неї. В залежності від цього м'ячу може бути надано один з протилежних по напрямку рухів.



“Віяло”

Під час виконання якої рука описує півколо, направлене випуклою стороною вгору. Удар по м'ячу наносять в найвищій точці траєкторії, на її початку або в кінці. Це визначає верхнє, бокове або нижнє обертання м'яча.



Подачі «човник» і «віяло» відносять до найбільш складних.

Удари по м'ячу

В сучасному настільному тенісі застосовують десятки різних ударів, серед яких є основні:

1. «Підставка».

«Підставка» відноситься до числа нескладних ударів. Нею користуються в різних ігрових ситуаціях. Цей спосіб удару характеризується тим, що м'яч зразу ж після відскоку від столу відлітає від ракетки і перелітає назад на сторону супротивника.

Напрям зворотного польоту м'яча на сторону супротивника залежить від ступеня нахилу ракетки. Якщо супротивник зробив плоский удар, то ігрова поверхня ракетки при віддзеркаленні удару повинна бути вертикальною, при прийомі різаного м'яча – відхилюється назад (ігрова поверхня ракетки повинна бути як би «відкритою»), при прийомі крученого м'яча – дещо нахилена вперед («закритою»).

«Підставку», як технічний елемент, частіше за все використовують при захисному варіанті гри. Для виконання удару «підставка» гравець стає на відстані 50-70см від столу, тулуб злегка нахилений вперед, ноги дещо зігнуті в колінах. Права рука (зігнута в початковій

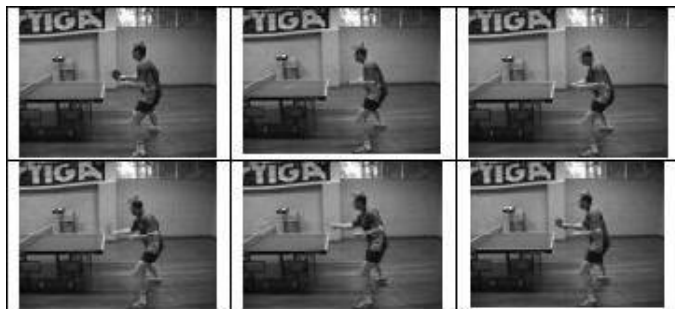
фазі) виноситься вперед вслід за рухом вперед одноіменної ноги і, випрямляючись в лікті, завдає удару. В момент виконання удару центр тяжкості переноситься на праву ногу, плечі повернені вправо до лицьової лінії столу, ліва рука знаходиться трохи нижче правої.

«Підставкою» приймають звичайно м'ячі, які після відскоку не вилітають за межі столу. Розрізняють активну і пасивну підставку: якщо просто підставити ракетку під м'яч, це буде пасивний удар, а якщо ракетку поворотним рухом кисті й передпліччя просунути вперед, накриваючи нею м'яч, то вийде швидка активна підставка.

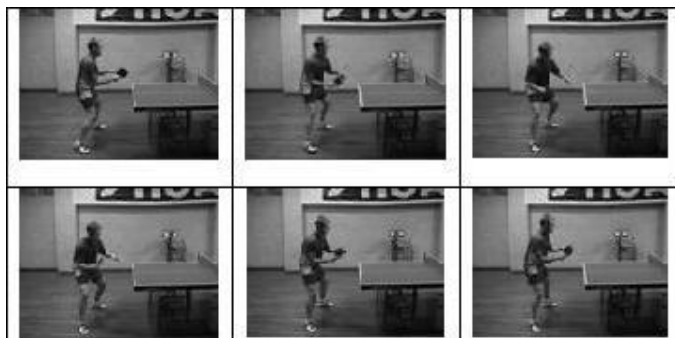
Щоб добре освоїти техніку виконання цього прийому, потрібно звернути увагу на наступне:

- стежити, щоб ракетка в момент удару знаходилася над столом;
- не приймати м'яч дуже витягнутою рукою, це утруднятиме контроль за польотом м'яча.

Виконання удару "підставка" зліва.



Виконання удару "підставка" справа.



2. «Підрізка» зліва.

«Підрізка» зліва це удар, при якому м'ячу додається нижнє обертання. Такий м'яч називають «різаним», тому і удар отримав назву «зрізка». Цим прийомом відбивають м'яч, що летить без обертання або має нижнє обертання.

«Підрізку» зліва виконують з такої стійки: тулуб потрібно розвернути вправо і трохи нахилити вперед. Ноги зігнуті і розставлені на ширину плечей, права нога попереду. Руки зігнуті в ліктях і знаходяться перед грудьми. При замаху руку з ракеткою зігнути і підняти до лівого плеча, а, випрямляючи її, опустити вперед-вниз.

Виконання удару «підрізка» зліва.



Траєкторія руху ракетки повинна бути дугоподібною, а не прямолінійною.

На початку руху «ніс» ракетки піднятий до плеча, а в кінці направлений туди, куди прямує м'яч – в лівий кут, середину або в правий кут столу.

Щоб уникнути помилок:

- при замаху не піднімати руку вище і далі плеча;
- рух виконувати плавно, але з прискоренням;

- по м'ячу ударяти у вищій точці відскоку перед собою, не пропускаючи його назад, за себе;
- руку після удару по м'ячу не зупиняти, а випрямити до кінця;
- після закінчення руху не відводити руку далеко вправо, вона повинна йти вперед і вниз до сітки.

3. «Підрізка» справа.

«Підрізку» справа виконують із стійки для ударів справа. При цьому тулуб розгорнений вправо і трохи нахилений вперед. При замаху руку з ракеткою, згинаючи, піднімають вгору до рівня плеча, а, випрямляючи, опускають вперед-вниз, указуючи «носом» ракетки на сітку. Необхідно стежити за тим, щоб при замаху не виставлявся вперед лікоть, це допоможе правильно вибрати кут нахилу ракетки.

Виконання удару "підрізка" справа.



4. «Накат» справа.

«Накат» відноситься до атакуючих, нападаючих ударів. Це один з основних технічних прийомів, за допомогою якого ведеться розиграш очка. Багато гравців використовують цей удар в грі як основний, за допомогою якого можна не тільки підготувати атаку, але і завершити її. Цим технічним прийомом зручно виконувати атакуючі удари в ближній зоні і по коротких м'ячах.

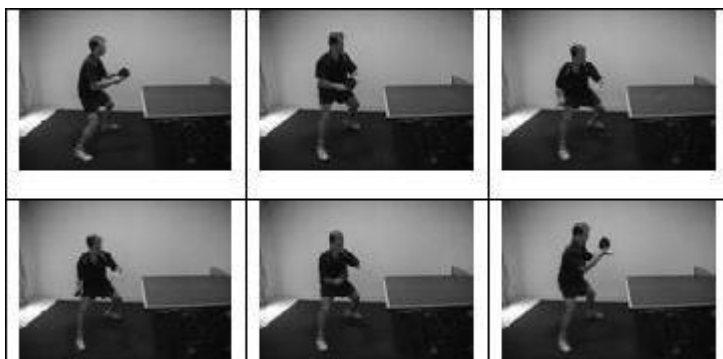
«Накат» справа один з основних атакуючих ударів, яким можна виграти очки. Виконують удар з правосторонньої стійки, впівоберта до столу (лівим плечем вперед). Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах. Ліва нога трохи висунута вперед, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Рука з ракеткою відводиться вправо-назад до правого стегна. Удар по м'ячу виконується вперед-вверх і закінчується як би у голови. В момент удару лікоть дещо зігнутий. Ракетка рухається по дузі, поступово міняючи кут нахилу, в результаті виходить як би "обкатування" м'яча. Після виконання удару слід негайно зайняти початкове положення.

При виконанні удару необхідно пам'ятати:

- для того, щоб рух не був скутим, між ліктем і тулубом повинна бути відстань 5-8 см;

- при замаху «ніс» ракетки опущений, а сама ракетка знаходиться на рівні ігрової поверхні столу або трохи нижче;
- не піднімати лікоть вгору, при закінченні руху ракетка повинна бути вищою за лікоть;
- вага тіла переноситься з правою на ліву ногу.

Виконання удару "накат" справа.



5. «Накат» зліва.

«Накат» зліва це типовий атакуючий удар. Послідовність виконання удару слідуюча. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті, права нога трохи висунута вперед, центр тяжкості рівномірно розподілений на обидві ноги. Рука на рівні пояса зігнута в лікті і відведена вліво-назад, передпліччя паралельно поверхні столу. Удар виконується швидким рухом ракетки: передпліччя

різко рухається вперед, ракетка як би «обкатує» м'яч, після закінчення руху рука вільно йде вперед-вверх та вправо. «Ніс» ракетки на початку руху дивиться вниз, а в кінці удару - вгору-в сторону. При цьому тулуб повертається у бік супротивника з одночасним випрямлінням правої ноги, центр тяжкості зміщується на праву ногу, рука повертається в початкове положення.

Необхідно пам'ятати, що:

- рух починають з кисті, «включають» передпліччя, а потім плече, лікоть повинен залишатися на місці, рух виконують «навкруги ліктя»;
- закінчуючи рух, ігрова поверхня ракетки повинна бути паралельно столу;
- щоб збільшити поступальну швидкість, вагу тіла необхідно перенести з лівої ноги на праву.

Виконання удару «накат» зліва.



6. Топ-спін зправа.

Основне призначення цього атакуючого прийому – надати м'ячу надсильне кручення. Швидкість його набагато більша ніж при накаті, що ускладнює супернику відповідні дії.

7. Топ-спін зліва . (При європейській хватці).

Застосовують значно рідше ніж справа.

8. Кручена свіча.

М'яч приймають на ракетку, коли ручка знаходиться нижче пояса. Ракетка рухається вверх-вперед-всторону. Спочатку вона якби супроводжує м'яч, який відлітає від неї, коли ракетка досягає рівня грудей. Виконувати цей прийом зручніше ніж зліва, тому що спортсмену легше контролювати рух відкритою ракеткою.

9. Плоский удар.

При виконанні цього удару ракетка поставлена під прямим кутом по відношенню до напрямку свого руху. Завдяки цьому м'яч буде обертатися, якщо від обертання перед ударом, і не буде обертатися, якщо він не обертася.

РОЗДІЛ III. ТАКТИКА ГРИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

3.1. Тактичні дії гравців під час гри

Термін «ТАКТИКА» означає правильне і доцільне застосування своїх сил з врахування сил противника.

Між тактикою і технікою гри існує нерозривний зв'язок. Чим більший арсенал технічних прийомів, чим вищий рівень їх виконання, тим легше спортсмену задумувати складні комбінації і успішно доводити їх до кінця. І навпаки, необхідність оволодіння яким-небудь технічним прийомом змушує гравця працювати над підвищенням рівня окремих складових цього прийому.

Гравці атакуючого стилю надають перевагу грі накатом або топ-спіном з однієї або з обох сторін і діють як правило в ближній зоні. Застосовуючи різні комбінації ударів (в переважній більшості з верхнім обертанням м'яча) вони намагаються заставити противника програти очко або дати високий м'яч для свого точного завершуючого удару. Якщо ж противник сам наносить атакуючі удари, то вони стараються відповісти зустрічним накатом, граючи в контр нападі .

Гравці захисного стилю більше м'ячів приймають підрізкою, надаючи їм нижні оберти. Щоб зустрічати сильні удари вони вимушені відходити від столу до середньої і дальньої зони. Їх завдання – застосувати різноманітні підрізки, надаючи м'ячу то одні, то інші оберти, постійно змінюючи напрямок польоту м'яча з одного кута в інший, змушуючи робити помилки противника, який захопився атакою.

Для практичних занять можна рекомендувати ще ряд комбінацій, які значно розширять тактичний арсенал спортсмена.

1. Комбінації, які застосовуються нападаючим проти нападаючого.

З середньої зони відповідати на удари противника несильними накатами. Потім вибрати зручний м'яч і провести удар з швидким обертанням м'яча прямо в противника.

Якщо противник веде контрнаступ, посилюючи м'яч коротким накатом або підставкою «короткі» м'ячі, непридатні для сильного завершаючого удару, то слід раптово наблизитися до столу і нанести стрімкий удар.

Після сильного удару глибоко вправо дати вкорочений м'яч туди ж, а потім ударом зправа перевести

м'яч в лівий кут противника. Відповідати на удари противника короткими контрударами або підставкою, намагаючись направити м'яч в противника, змушуючи його дати високий м'яч.

2. Комбінації, які застосовуються нападаючим проти захисника.

Після сильних топ-спінів вкороченим м'ячем «підтягти» противника до столу і провести удар прямо в нього.

Провести серію топ-спінів зправа з свого лівого кута в лівий кут противника, після чого зробити завершуючий удар по прямій в правий кут противника.

Чергуючи удари накатом з вкороченими, провести їх декілька разів підряд, щоб втомити противника. І тоді, коли він після відбиття м'ячів біля сітки не встигне або не захоче відійти від столу провести удар прямо в нього.

Підрізати декілька м'ячів, вибрати зручний для удару і виконати його як можна стрімкіше.

Після серії повільних, але сильних топ-спінів виконати накат рухом, зхожим на топ-спін. Серію топ-спінів, спрямованих в різні сторони столу, змусити захисника зіграти високо, а потім добити.

3. Комбінації, які застосовуються захисником проти нападаючого.

Після серії низьких м'ячів, направлених в місця, не зручні для завершального удару, дати дуже сильно підрізаний, злегка завищений вправо. Одержавши такий «зручний» м'яч, нападаючий, як правило, б'є його в сітку.

Серією низьких підрізаних м'ячів, спрямованих в праву половину столу противника, змусити його для продовження атаки переміститися з середини столу, а потім зі свого лівого або правого кута нанести контрудар в залишену противником незахищену зону.

Контрудар може бути замінений підрізкою. Змінювати силу нижнього обертання м'яча застосовуючи підрізку. Для цього, після серії сильно підрізаних м'ячів дати один низький майже без обертання. Неуважний нападаючий, як правило, спрямовує його під стіл або недопустимо завищує.

4. Комбінації, які застосовуються захисником проти захисника.

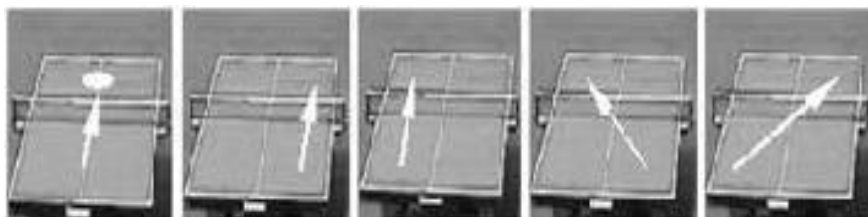
Після серії низько підрізаних м'ячів дати противнику сильно завищений, зручний для удару. Самому в цей час приготуватись до виконання відповідного удару або надійного прийому м'яча. Ціль комбінації, змусити

противника помилитись, спровокувати його зіграти в незвичному для нього нападі. Після довгої серії майже однакових підрізаних м'ячів провести сильний удар або топ-спін, спрямований в незручне для противника місце (прямо в нього або в незахищений кут і т.д.).

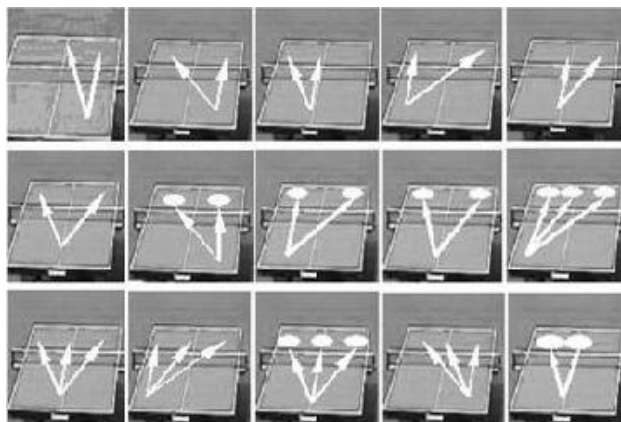
Після серії підрізаних м'ячів провести кілька ударів з боковим обертанням. В цьому випадку противник, як правило, посилає завищений м'яч, зручний для завершального удару.

3.2 Вправи для вдосконалення тактики гри

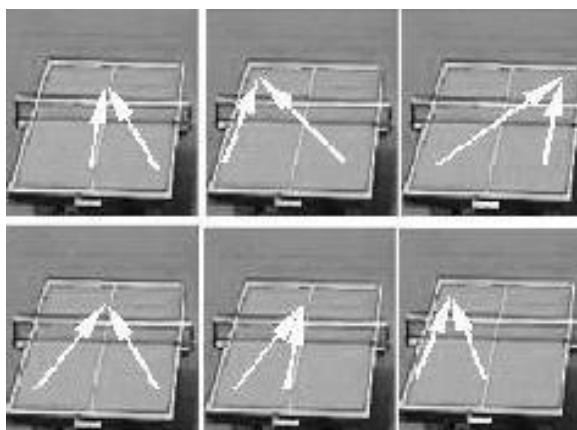
Виконання ударів з однієї точки в одному напрямку (з попаданням в мішень).



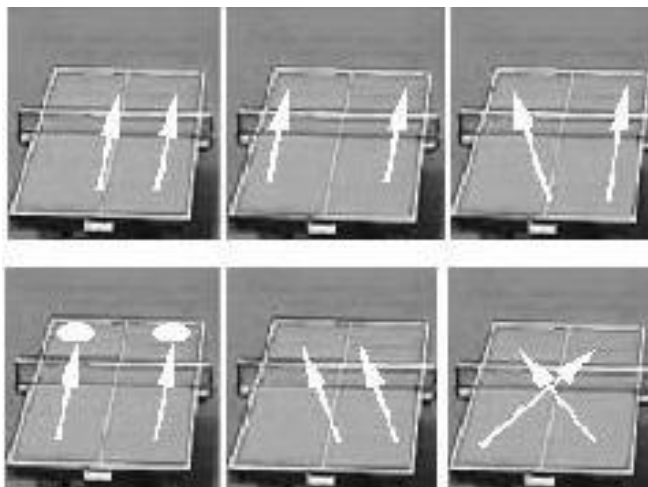
Виконання ударів з однієї точки у декілька напрямків (з попаданням в мішень).



Виконання ударів з двох точок в одному напрямку (з попаданням в мішень).



Виконання ударів з двох точок у двох напрямках (з попаданням в мішень).



Вправи без предметів.

Вправи для м'язів ший, рук та плечового поясу.

1. Нахили голови вперед, назад та в сторони, повороти голови.
2. Одночасні, поперемінні і послідовні рухи руками в суглобах (згинання, розгинання, махові і кругові рухи і т.д.).
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підстрибування на руках, пересування на руках.

Вправи для розвитку м'язів тулубу.

1. Нахили.
2. Кругові рухи.

Вправи для розвитку м'язів ніг.

1. Різні рухи прямою й зігнутою ногою з положення стоячи.
2. Кругові рухи в ліву і праву сторони, махові рухи вперед, назад і в сторони.
3. Перехід з положення стоячи в напівприсід, присід.
4. Хода й біг у різному темпі.
5. Хода на носках та п'ятах.
6. Біг з високим підняттям колін.
7. Хода випадами.
8. Різні стрибки на одній і обох ногах на місці і в русі.

Вправи з предметами.

Вправи зі скакалкою.

1. Стрибки на одній і на двох ногах, різні підскоки з однієї ноги на іншу.
2. Стрибки в напівприсіді і присіді.
3. Стрибки з просуванням вперед і назад.

Вправи з тенісним м'ячем.

1. Кидки та ловля м'яча з положень сидячи і стоячи одній

та двома руками.

2. Лов м'яча, що відскочив від стінки.
3. Перекидання м'яча під час бігу.
4. Метання м'яча у мішень.

1. Вправи для розвитку гнучкості.

1. Хода випадами.
2. Пружні присідання в положенні випаду, напівшпагату, махові рухи руками, ногами в різних площинах.
3. Пружні нахили тулубу вперед, в сторони, назад з різних початкових положень.

Вправи для розвитку витривалості.

1. Біг.
2. Стрибки на скакалці.

Вправи для розвитку сили.

1. Хода в напівприсіді, присіді.
2. Присідання на одній і на обох ногах.
3. Підтягування на руках.
4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи в різному темпі.
5. Пересування на руках в упорі лежачи за допомогою партнера і без нього.
6. Вправи в опорі.

Вправи для розвитку спритності.

Вправи без м'яча.

1. Поєднання ходи з бігом.
2. Поєднання бігу із стрибками.
3. Поєднання стрибків з поворотами по умовному сигналу.

Вправи з м'ячем.

1. Поєднання бігу й стрибків із ловом м'яча.
2. Підбивання м'яча різними сторонами ракетки на місці й в русі.
3. Гра «один» проти «двох».

Вправи для розвитку швидкості.

1. Біг на місці та в русі з енергійною роботою руками.
2. Біг з прискоренням.
3. Швидкі присідання і вставання.
4. Стрибки і випадки у швидкому темпі.

Вправи для розвитку швидкості реакції.

Реакція на несподівану зміну напрямку.

1. Гравець одержує м'ячі в наперед обумовленому напрямку і відстані, за командою викладача певний м'яч гравець направляє в довільному напрямку.
2. Гравець одержує м'ячі в наперед обумовленому напрямку і відстані, за командою викладача певний м'яч

гравець направляє у певному напрямку.

3. Гравець одержує м'ячі в наперед невідомому напрямку,

але на відстані, за командою викладача певний м'яч

гравець направляє у довільному напрямку.

4. Гравець одержує м'ячі в наперед невідомому напрямку,

але на відстані, за командою викладача певний м'яч

гравець направляє у певному напрямку.

5. Гравець одержує м'ячі в наперед невідомому напрямку,

але на відстані, за командою викладача певний

Вправи для розвитку відчуття м'яча.

1. Вправи на точність багатократного виконання технічних елементів:

- в одному напрямку, в одному темпі, з однієї зони;
- в різних напрямках;
- в різному темпі, з різних зон;

2. Вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча.

3. Вправи в зміні довжини польоту м'яча.

Можливі ускладнення описаних вправ, створення на їх основі нових вправ.

Вправи для розвитку швидкості пересувань.

1. Гра зі всього столу одним видом удару.

2. Пересування в парі.

ПІСЛЯМОВА

Процес підготовки гравців у настільний теніс передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості студента та його фізичне виховання.

Підготовка гравців у настільний теніс може вважатися ефективною тільки в тому випадку, коли вона в повній мірі і впевнено застосовують вивчені технічні прийоми і тактичні дії в складних змагальних умовах.

У процесі занять настільним тенісом спортсмен досягає гармонійного розвитку свого тіла, виразності рухів. Глибоку естетичну насолоду приносить злагодженість дій у виконанні тактичних комбінацій, сама спортивна боротьба і радість перемоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. / А.Н. Амелин – М.: ФиС, 1982. – 111 с.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. / Ю.П. Байгулов, А. Н. Романин – М.: ФиС, 1979, – 160 с.
3. Вихров К.В. Педагогический контроль в процессе тренировки. / К.В. Вихров, В.М. Догадайло. – К.: 2000. – 66 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В. Волков. – К.: 2002. – 296 с.
5. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. / А.Н. Лапутин – К.: 1986. – 216 с.
6. Леонов О. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання. / О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – № 3. – 2000. – С. 21–24.
7. Лущик І.В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. / І.В. Лущик // Теорія та практика фізичного виховання. – № 3. – 2001. – С. 26–28.
8. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. / И.Г. Максименко. – Луганск., 2000. – 276 с.
9. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухливих і

спортивних ігор: навч. посібник / В.Я. Махов. – К.: ІЗМП, 1996. – 160 с.

10. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков. /А.А. Пермяков. – К.: Рад. шк., 1999, – 152 с. – С. 145-151.

11. Ребрина А.А. Настільний теніс: методичний посібник. / А.А. Ребрина, В.Є. Адамчук, А.І. Дубенчук та ін. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с. : іл.

12. Ребрина А.А. Настільний теніс. Другий рік навчання: методичний посібник. / А.А. Ребрина, Г.А. Коломоєць, В.В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с. : іл.

13. Сухарев Р.В. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. / Р.В.Сухарев. – М.; – 1991. – 272 с.

14. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навч. посібник. / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. В.Я. Махов. – К.: 2003. – 83 с.

15. Фізична культура в школі : 10-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 64 с.

16. Хапко В.Е. Настільний теніс: навч. посібник./ В.Е. Хапко, В.И. Белоус -К.:1998.–87 с.

