



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

«Настільний Теніс»

Методичні вказівки до проведення практичних занять

для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня
«молодший спеціаліст»
денної форми навчання



УДК 796(07)

Ф 50

До друку

Голова навчально-методичної ради Луцького НТУ _____ В.І. Талах

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій
Луцького НТУ Директор бібліотеки _____ С.С. Бакуменко

Затверджено навчально-методичною радою Луцького НТУ,
протокол № 6 від « 18 » лютого 2020 року.

Рекомендовано до видання методичною радою КПЕК Луцького НТУ,
протокол № 6 від « 13 » лютого 2020 року.

Голова методичної ради КПЕК Луцького НТУ _____ І. М. Ілюшик

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової методичної комісії гуманітарних
та соціально-економічних дисциплін Ковельського промислово-економічного
коледжу Луцького НТУ, протокол № 5 від « 8 » січня 2020 року.

Голова циклової методичної комісії _____ Л.Г. Лиховид

Укладачі: _____ С.В.Ющук, викладач вищої категорії КПЕК
Луцького НТУ

_____ Р.В.Ющук, викладач вищої категорії КПЕК
Луцького НТУ

Рецензент: _____ В.М. Хомич, кандидат наук з фізичного
виховання та спорту Східноєвропейського національного університету

Відповідальний за випуск: _____ Л.В. Прокопчук, методист
КПЕК Луцького НТУ

Фізична культура [Текст]: Методичні вказівки до практичних
Ф 50 занять з настільного тенісу для здобувачів освітньо-кваліфікаційного
рівня «молодший спеціаліст» денної форми навчання / С.В.Ющук.,
Р.В.Ющук : – Ковель: КПЕК Луцького НТУ, 2020 – 60с.

Методичні вказівки забезпечують матеріалами з підготовки викладача
до проведення практичних занять з настільного тенісу у навчальному закладі
на основі теорії та методики фізичного виховання. Мета цього навчального
посібника - ознайомлення студентів і викладачів з організацією й
плануванням занять по настільному тенісу, комплексом способів і методів
навчання, технікою і тактикою, розподілу навчального матеріалу.

© С.В. Ющук, Р.В. Ющук, 2020

Зміст

1. Вступ.....	4
2. Ігровий інвентар	5-7
3. Види обертання.....	7-9
4. Способи тримання ракетки.....	10-16
5. Стійка й переміщення тенісиста.....	17-22
6. Подачі в настільному тенісі.....	23-29
7. Удари в настільному тенісі.....	29-34
8. Тактика гри.....	34-35
9. Тренувальні заняття.....	35-43
10. Правила проведення змагань.....	44-53
11. Висновки.....	54
12. Пам'ятка початківцям.....	55
13. Список використаної літератури.....	56

ВСТУП

Настільний теніс – найдоступніша гра в системі студентського освіти з дисципліни «Фізична культура».

Це полягає в тому, що настільний теніс як вид спортивних і рухливих ігор не вимагає великих матеріальних витрат і місця для тренувань і спортивних змагань.

При цьому в процесі гри, яка відрізняється високою руховою активністю, у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір, мислення та інші здібності.

Настільний теніс — один із найпопулярніших видів спорту поміж спортивних ігор.

Демократизація освіти, надання їй державно-національної спрямованості вимагають пошуку нових шляхів якісного вдосконалення фізичної культури підростаючого покоління. Саме тому постала необхідність радикального реформування системи фізичної культури в галузі освіти. Варіативний модуль «Настільний теніс» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури.

Варіативний модуль «Настільний теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки студентів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, техніко-тактична підготовка, крім цього, передбачені орієнтовні навчальні нормативи. При навчанні технічних прийомів з настільного тенісу необхідно на кожному занятті використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з настільного тенісу: подачі з різним обертом м'яча, поштовхів удар, підрізка, накат, удар. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожним студентом окремо.

Основна мета модуля – формування фізичного та соціального здоров'я студентів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, опанування настільним тенісом, як базовим модулем.

Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних студенту для успішної участі в грі.

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

Ігровий інвентар

Ракетка- спортивний інвентар, призначений для виконання ударів по м'ячу. Ракетка складається з дерев'яної основи і накладок різного типу.

Основа ракетки- базова частина (деталь) ракетки для гри в настільний теніс, що виготовлена з цільного шматка багат шарової фанери або дерев'яної дошки однакової товщини і має рівну тверду поверхню, на яку наклеюються накладки і «пази» ручки. У ракетці розрізняють ручку, шийку, головку ракетки, ребро ракетки та ігрову поверхню, що складається з долонного боку - з боку долоні і тильної сторони - з боку зовнішньої частини кисті.

Ручка ракетки- продовження частини ракетки, за яку гравець її тримає.

Головка ракетки- частина ракетки, використовувана для виконання ударів по м'ячу.

Ігрова поверхня- площа ракетки, яка використовується для ударів по м'ячу. Ігрова поверхня основи ракетки обклеюється накладками.

Ребро ракетки- вузький край ракетки, розташований по її периметру.

Шийка ракетки- вузька частина ракетки, в якій ручка переходить у лопать ракетки.

Накладка- гумовий або губчастий матеріал, що покриває ігрову поверхню ракетки. Накладки можуть бути одношарові, що складаються з одного шару гуми, - жорстка ракетка або з двох шарів - сендвіч (м'яка ракетка) - нижнього шару губчастої, пористої гуми і шару пухирчатої гуми, яка може бути наклеєна пухирцями назовні (прямий сендвіч) або пухирцями всередину (гладкий, або оборотний, сендвіч). Губка - прокладка з пористої гуми в накладці ракетки-сендвіча.

Закрита ракетка- положення ракетки, при якому верхня частина ребра ракетки нахилена під гострим кутом до ігрової поверхні столу.

Відкрита ракетка- положення ракетки, при якому верхня частина ребра ракетки нахилена під тупим кутом до ігрової поверхні столу.

М'яч- спортивний інвентар, використовуваний для перебивання ракетками один одному. М'яч для настільного тенісу - кулька з матового целулоїду або подібної маси, білого або помаранчевого кольору. М'яч повинен бути сферичним, діаметром 40 мм. Маса м'яча - 2,7 г.

Тенісний стіл- спеціальний стіл прямокутної форми (довжина - 2,74 м, ширина - 1,525 м, висота - 76 см від підлоги або землі), призначений для гри в настільний теніс. Поділений на дві рівні частини сіткою. Поверхня столу повинна знаходитися в строго горизонтальному положенні, бути рівною, матовою і гладкою. Розрізняють ігрову поверхню, ребро і бокову поверхню

столу. Зазвичай, столи темно-зеленого або синього кольору.

Ігрова поверхня столу- поверхня столу, (що знаходиться в строго горизонтальному положенні), в яку надсилаються м'ячі при виконанні ударів. Ігрову поверхню столу в тактичних цілях умовно ділять по ширині на три частини - ліву, середню і праву, також виділяють лівий кут, середину і правий кут. Крім того, стіл умовно поділяють на три зони за довжиною: ближню - 45 см від сітки (короткі м'ячі), середню і дальню - 15 см від задньої лінії (довгі м'ячі). У парній грі розрізняють праву і ліву (за білою лінією) половини столу.

Ребро столу- кут, утворений ігровою і боковою поверхнею столу.

Бічна поверхня столу- поверхня столу, розташована вертикально щодо ігрової поверхні столу.

Бічна лінія столу- лінія шириною 2 см і довжиною 2,74 м, що проходить уздовж поздовжнього краю столу, що обмежує його ігрову поверхню.

Задня лінія столу (кінцева лінія) - лінія вздовж поперечного краю столу шириною 2 см і довжиною 1,525 м, що обмежує його ігрову поверхню. При подачах вважається подовжувальною нескінченно в обох напрямках (вліво і вправо від столу).

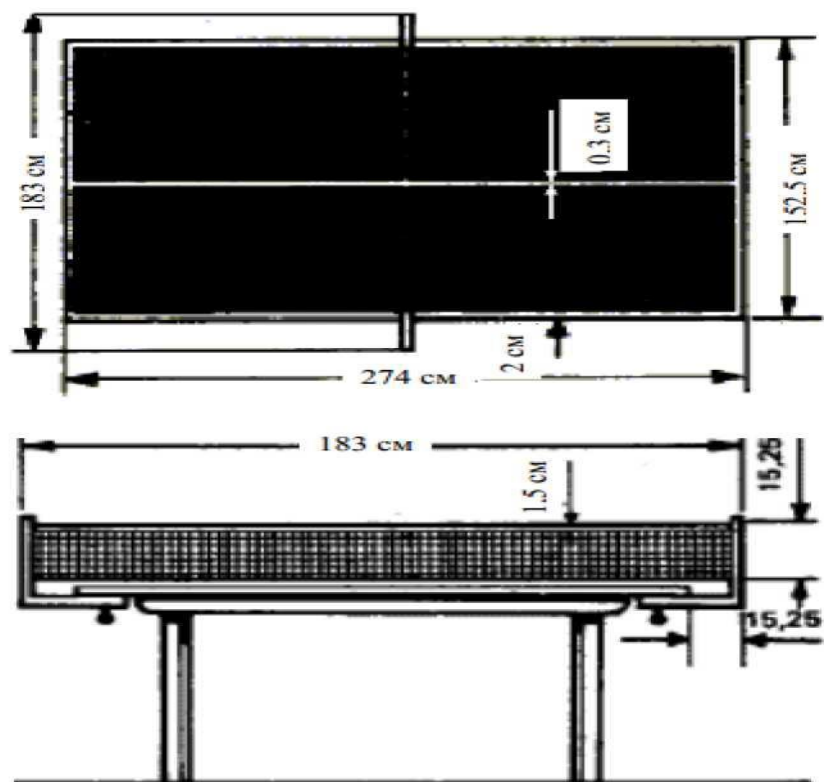
Центральна лінія столу- лінія, що проходить посередині тенісного столу паралельно боковим лініям і ділить кожену половину столу на дві рівні напівплощини, призначені для парної гри.

Сітка- інвентар, сітка висотою 15,25 см, довжина 183 см, що поділяє стіл поперек на дві рівні половини. Комплект сітки складається з кронштейнів (стійок), які кріплять саму сітку до столу, і безпосередньо сітки з бавовняного або синтетичного матеріалу та верхньої білої тасьми.

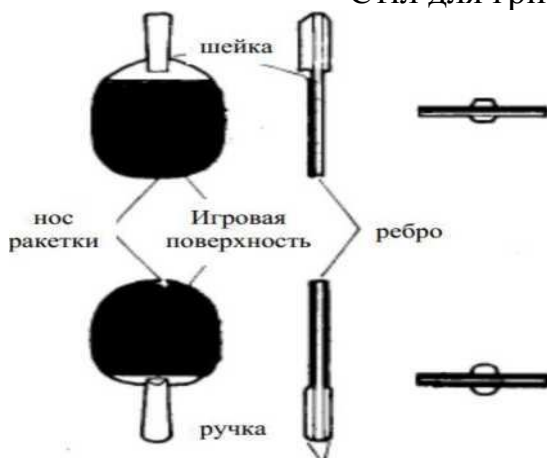
Лічильник- спеціальний пристрій для наочного підрахунку очок (зміни результату в зустрічі).

Ігровий майданчик- рівна поверхня підлоги або землі з твердим ґрунтом зі столом посередині, обгороджена з усіх сторін бортами. Місце для гри в настільний теніс, на якому знаходиться стіл і зони для переміщення гравців. Майданчик умовно поділяється на три ігрові дистанції: ближню - до 1,5 м від столу, середню і далеку - понад 3 м. Місце для гри в настільний теніс може бути обладнане в приміщенні (кімната, зал, сцена, спортивний зал з дощатою чи паркетною підлогою) і на відкритому повітрі.

Тренажер- апарат, спеціальний пристрій, засіб, призначений для підвищення ефективності тренувального процесу та створення сприятливих умов для виховання фізичних якостей або оволодіння необхідними навичками їх вдосконалення. У настільному тенісі це роботи, диски (ролики), стінки-відбивачі, мішені, спеціальні ракетки та ін.



Стіл для гри в настільний теніс



Ракетка для гри в настільний теніс

Види обертання

Сучасна техніка гри в настільний теніс немислима без складних і різноманітних обертань, наданих м'ячу ракеткою. Під час удару м'ячу надається певний напрям польоту і початкова швидкість. Крім того, він може отримати і обертання в різних площинах: сагітальній, горизонтальній і фронтальній. Відповідно до цього і розрізняють верхнє та нижнє, праве і ліве бокові обертання, а також обертання в сагітальній площині - за

годинниковою стрілкою, або супутнє, і проти годинникової стрілки, або зустрічне.

Три названі площини - основні, але можна виділити суміжні площини, розташовані між основними, таких шість. У підсумку виходить 9 площин обертання, і в кожній з них м'яч може обертатися в той або той бік:

- в сагітально-фронтальній лівій суміжній площині м'яч може мати або ліве верхнє, або ліве нижнє обертання;
- в горизонтально-фронтальній верхній суміжній площині м'яч може мати або верхнє праве, або верхнє ліве обертання;
- в горизонтально-фронтальній нижній суміжній площині м'яч може мати або нижнє праве, або нижнє ліве обертання.

Усі перераховані обертання розглянуто щодо лінії горизонту, але їх ще можна аналізувати і щодо лінії траєкторії польоту. Варіантів обертання м'яча, як бачимо, чимало.

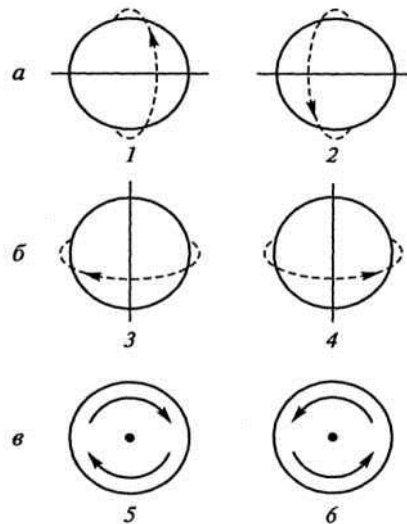
М'яч, що має обертання, прийнято називати *крученим* або *різаним* залежно від положення осі обертання в просторі і напрямку обертання. Напрямок обертання прийнято визначати за напрямком обертання верхньої частини м'яча щодо його поступального руху. У м'яча, який летить та має верхнє обертання, напрямки обертальної і поступальної швидкості збігаються. Такий м'яч називають *крученим*. А м'яч з нижнім - *різаним*.

Розрізняють середнє, сильне і слабке обертання. Швидкість обертання м'яча вимірюється кутовою швидкістю, під якою розуміють зміну кута обертання навколо певної осі в одиницю часу.

Залежно від взаємодії м'яча з ракеткою, до контакту м'яч може мати одне обертання, а після - інше. У зв'язку з цим вживаються такі терміни:

- якщо м'яч до контакту не мав обертання, то і після відскоку від ракетки він також може не мати обертання - плоский удар або ж отримати певне обертання - ***кручений, або різаний удар***;
- якщо характер обертання, яке м'яч мав до контакту, не змінюється, то такий удар можна назвати супутнім, а якщо швидкість обертання збільшується, то кажуть про додаткове обертання; удар в цьому випадку нерідко називають ***підкруткою***;
- якщо вид обертання змінюється, то такі дії прийнято називати ***перекрутами***.

Види і швидкість обертання м'яча залежать від величини обертального моменту, швидкості руху ракетки і величини імпульсу сили, прикладеної до м'яча. При ударах справа і зліва використовують, головним чином, обертання м'яча навколо горизонтальної або близькою до неї осі, при подачах і в рідкісних випадках при спеціальних ударах - навколо вертикальної і нахиленої осей (бокове обертання).



Основні види обертання м'яча:

а - горизонтальна вісь обертання: 1- верхнє обертання, 2 - нижнє обертання; б вертикальна (сагітальна) вісь обертання: 3 - ліве бокове обертання, 4 - праве бокове обертання; в - продольна (фронтальна) вісь обертання: 5 - супутнє обертання, 6 - зустрічне обертання.

Аеродинаміка польоту м'яча. На політ м'яча впливають такі характеристики:

- початкова швидкість вильоту м'яча, що задається м'ячу ракеткою, яка закономірно збільшується з ростом спортивної майстерності;
- кут вильоту м'яча і кут нахилу ракетки;
- висота, на якій виконується удар;
- обертання м'яча до і після удару.

Політ м'яча можна описати, використовуючи такі характеристики: поступальну швидкість, швидкість обертання і траєкторію польоту.

Траєкторія польоту м'яча характеризується висотою і формою дуги і відстанню, яку пролітає м'яч (рис. 2.4).

Вона залежить від багатьох чинників - зони гри, виду обертання, сили удару, властивостей ракетки.

Довжина траєкторії перебуває в певній залежності від виду застосовуваних ударів.

Так, довше і нижче летять м'ячі після підрізування. Висока траєкторія польоту м'яча - при виконанні свічок, трохи нижче - при виконанні топ-спінів.

По висоті польоту м'яча розрізняють траєкторії: *низькі*, до 5 см над рівнем сітки; середні (нормальна, надійна - 5-15 см); високі і надвисокі (вище 1 м над сіткою - свічка).

Способи тримання ракетки (Хватки ракетки)

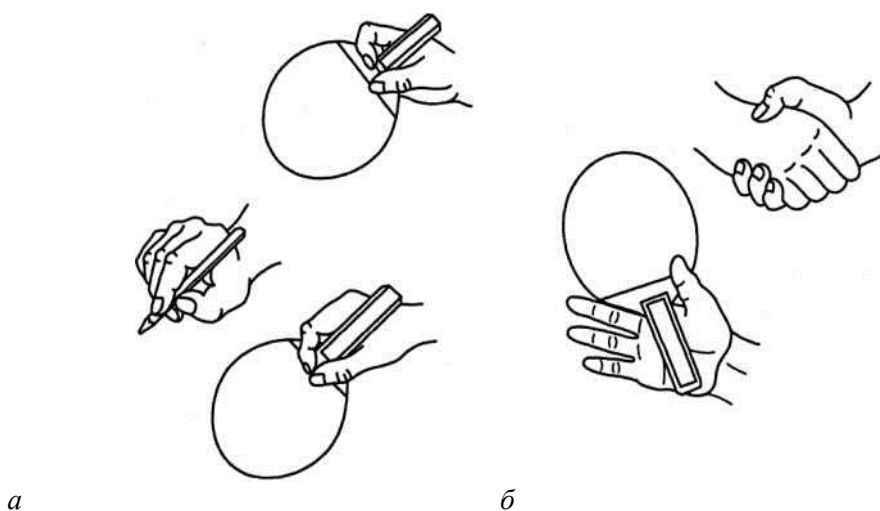
У настільному тенісі спосіб тримання ракетки називають хваткою. Розрізняють горизонтальну (або *європейську*) і вертикальну (або *азіатську*) хватки. Назви способів тримання ракетки походять від положення її осі відносно горизонту. У Європі та Америці переважна більшість тенісистів застосовують класичну горизонтальну хватку.

Іноді її називають англійським терміном «shakehand» - «рукостискання», оскільки положення кисті при такій хватці в основному таке саме, як при рукостисканні. У азійських країнах домінуюче місце займає вертикальна хватка, або хватка «пером». Вона нагадує спосіб тримання авторучки або паличок для їжі.

На хватку ракетки впливають її конструкція, а також техніка гравця. У свою чергу хватка грає вирішальну роль в техніці і тактиці гри.

Існує безліч різновидів горизонтальної та вертикальної хваток. Безсумнівно, що хватка суто індивідуальна.

Однак корисно класифікувати хватки за загальними ознаками, характерними як для вертикального, так і для горизонтального способів тримання ракетки. Хватки можна розрізняти за розташуванням пальців на долонній і тильній сторонах ракетки, за розташуванням ребра ракетки між великим і вказівним пальцями, по силою і по глибиною тримання ракетки.

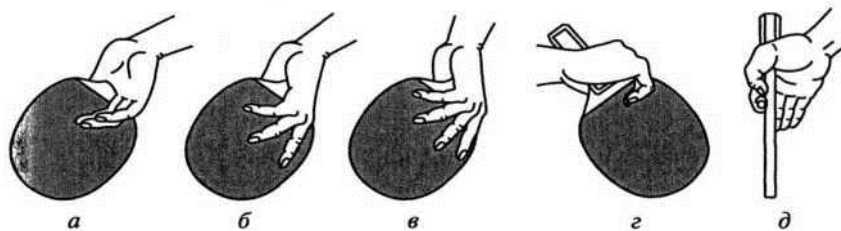


Способи тримання ракетки: а - вертикальна хватка - (пером);
б - горизонтальна хватка - (рукостискання).

При **вертикальній** хватці великий і вказівний пальці обхоплюють ручку ракетки так, як, зазвичай тримають авторучку. Інші пальці зручно розташовуються на тильній стороні ракетки «віялом» або накладаються один на одний «дугою». При цьому дуга може бути розташована ближче до правого краю ракетки, ближче до середини або до лівого краю ракетки. Є різновид хватки, при якій пальці на тильній стороні ракетки зібрані в «кулак».

За розташуванням пальців на ігровій поверхні ракетки можна виділити «кільце» - коли великий і вказівний пальці щільно змикаються один з одним навколо ручки і «кліщі» - коли два пальці розміщуються на відстані один від одного. «Кільце» сприяє збільшенню рухливості кисті, але зменшує силу удару. «Кліщі» надають кисті скутості, при цьому удар сильніший, але його технічні можливості обмежені в порівнянні з попередньою хваткою.

По ширині відстані між великим і вказівним пальцями розрізняють «широкі кліщі», «середні кліщі», «вузькі кліщі». А за зсувом пальців щодо ручки розрізняють «кліщі зміщені вправо від ручки» і «кліщі, зміщені вліво від «ручки». Така хватка забезпечує високу рухливість кисті, що дозволяє виконувати складні, сильно кручені подачі. Однак такою хваткою зручно відбивати м'ячі лише долонною стороною ракетки.



Вертикальна хватка. Положення пальців:

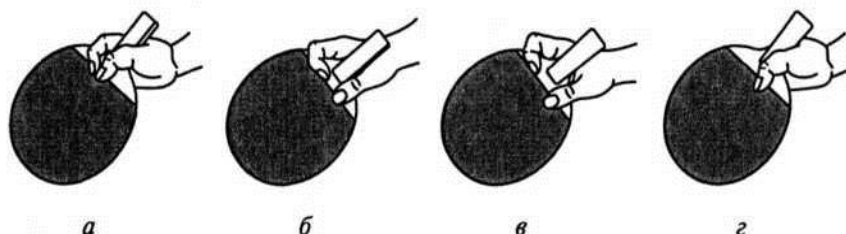
а - «дуга»; б - «віяло» з трьох пальців; в - «віяло» з чотирьох пальців;
г - «кулак»; д - вид з боку.

При **горизонтальній** хватці ручку ракетки обхоплюють трьома пальцями - середнім, безіменним і мізинцем; вказівний витягнуть уздовж тильного краю ракетки, а великий розташований на долонній стороні ракетки і злегка стикається з середнім пальцем. Ручка ракетки при цьому лягає надолоню руки по діагоналі. Такий спосіб тримання ракетки в нашій країні називали «хваткою ножа».

При хватці «великого ножа» сторони ігрової поверхні ракетки отримують назву «тильна» і «долонна». Долонна - розташовується з боку долоні, а тильна - відповідно з тильного боку, і при розгляді видів ударів їх прийнято називати «долонними» і «тильними».

У зв'язку з тим що більшість людей грають правою рукою, іноді удари долонною стороною називають «правим ударом», а тильною стороною - «лівим». Однак, на наш погляд, ця термінологія неприйнятна, бо в роботі лівшами виникає чимало незрозумілих і навіть казусних ситуацій.

Щоб надалі позбутися плутанини в цьому питанні, введемо такі розмежування: якщо розглядається структура руху, яка застосовує поняття «долонна» і «тильна», а при характеристиці конкретного гравця назви ударів визначатимуться стороною щодо самого гравця, тобто удари «справа» і «зліва».



Вертикальна хватка. Положення великого і вказівного пальців на ігровій поверхні:

а - «кільце»; б - «кліщі» ; в - «широкі кліщі» ; г - один палець на ракетці;

Тенісисти все частіше віддають перевагу горизонтальній хватці. Адже цей спосіб тримання ракетки має низку переваг. Горизонтальна хватка найкраще підходить для виконання різноманітних ударів атаки і захисту. Вона зручна тим, що дозволяє однаково ефективно грати обома сторонами ракетки. У горизонтальній хватці по розташуванню ребра ракетки між великим і вказівним пальцями розрізняють такі різновиди:

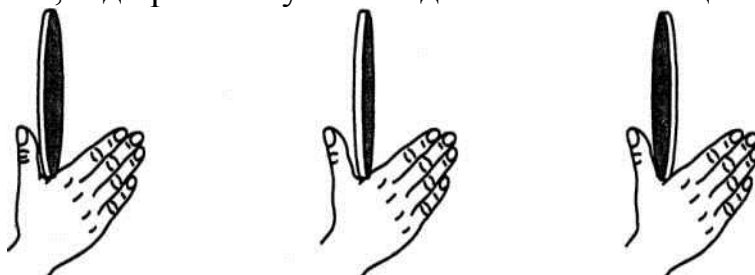
- універсальна хватка - коли ребро ракетки знаходиться між великим і вказівним пальцями;

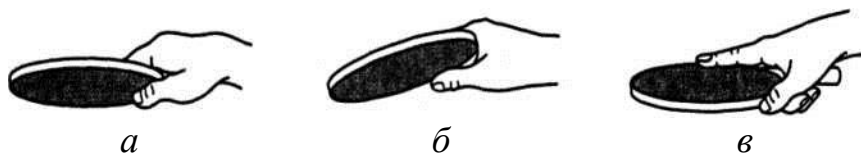
- зі зміщенням ребра ракетки у бік великого пальця;

- зі зміщенням ребра ракетки у бік вказівного пальця.

Зміщення ребра ракетки у бік великого пальця дозволяє посилити удари тильною стороною ракетки; удари долонною стороною слабше. Зміщення ребра ракетки в сторону вказівного пальця дає зворотній ефект. Доцільніше тримати ракетку так, щоб ребро її знаходилося посередині між великим і вказівним пальцями.

При горизонтальній хватці вказівний і великий пальці розташовують або на ручці, або на ігровій частині ракетки ближче до ручки. За розташуванням великого і вказівного пальців на основі ракетки розрізняють розташування їх під гострим кутом, під прямим кутом і вздовж інших пальців.





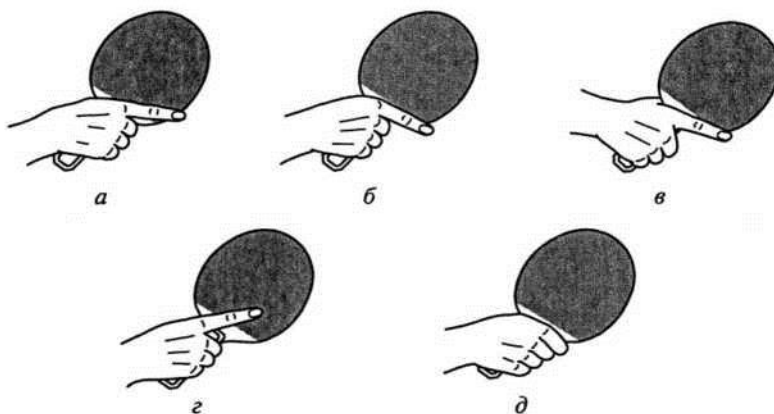
Різновиди горизонтальної хватки за положенням ребра ракетки між великим і вказівним пальцями:

- а - універсальна хватка; б - ребро ракетки зміщене до вказівного пальця;
- в - ребро ракетки зміщене до великого пальця.

Коли пальці розташовані на ігровій поверхні ближче до ручки, легше змінювати кут нахилу ракетки і збільшувати силу удару. Якщо пальці розташовувати ближче до центру ігрової поверхні ракетки, неминучі помилки - м'яч буде часто потрапляти на них. Крім того, таке розташування пальців обмежує гнучкість кисті.

За силою тримання ракетки розрізняють жорстку і м'яку хватки. При *м'якому обхваті ручки* зап'ястя більш розкуте і вільно згинається в будь-якому напрямку.

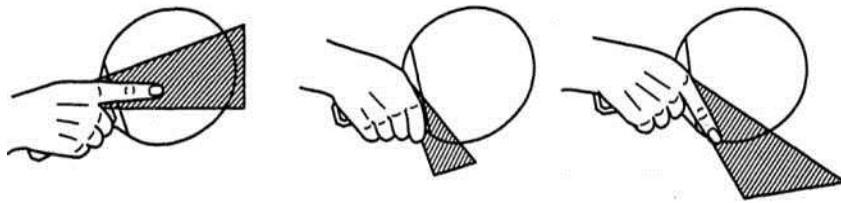
У зв'язку з цим, може виникнути деяка зайва рухливість, що ускладнить прийняття правильного положення ракетки під час ударів - з'являється невпевненість, втрачається відчуття м'яча.



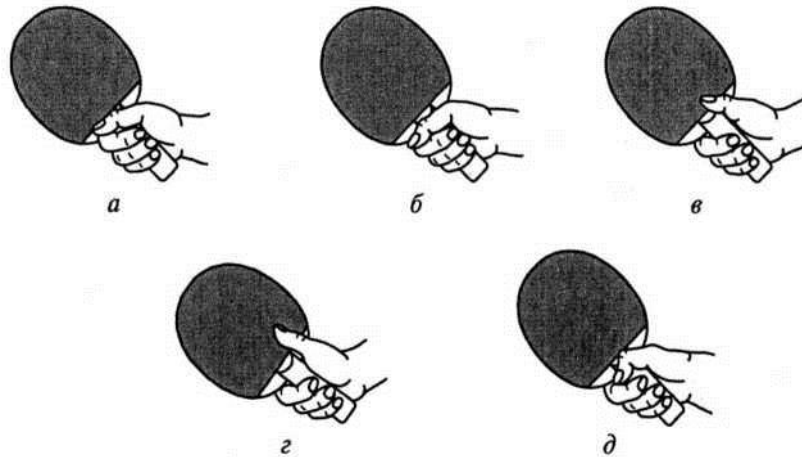
Горизонтальна хватка. Розташування вказівного пальця на ракетці:
а - універсальне розташування; б - паралельно до останніх пальців;
в - під гострим кутом; г - під прямим кутом; д - зібрані у кулак.

При жорсткому обхваті ручки ракетки зростає надійність в грі, однак при цьому обмежується рухливість зап'ястя, відбувається його скутість, що також ускладнює можливість тонко відчувати м'яч.

За глибиною тримання ракетки розрізняють глибоку і неглибоку хватку (рис 2.44). При *глибокій хватці* шийка ракетки глибоко йде в виїмку між великим і вказівним пальцями. Така хватка ефективна при грі зрізками, оскільки забезпечує певну жорсткість.



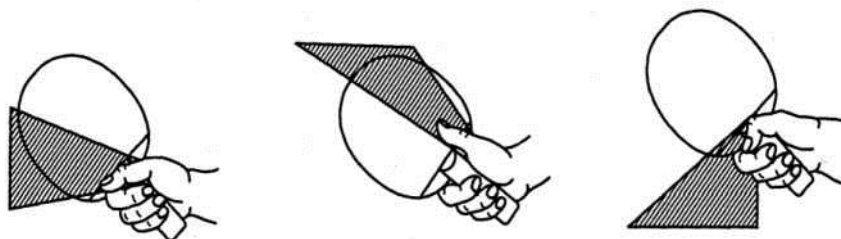
Напрямок тиску вказівного пальця на площину ракетки.



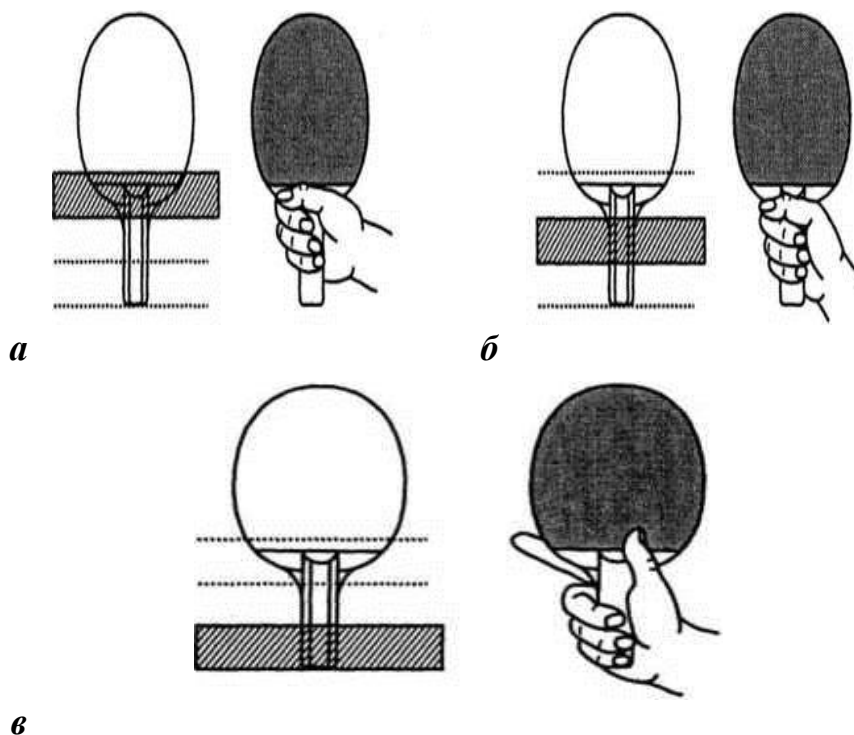
Горизонтальна хватка. Положення великого пальця а - універсальне положення; б - паралельно до останніх пальців; в - під гострим кутом; г - під прямим кутом; д - зібраний у кулак

При неглибокій хватці вказівний і великий пальці, які охоплюють ракетку, зміщені вниз, до кінця ручки. Така хватка сприяє підвищенню кінетичної енергії руху, необхідної для додання м'ячу сильного обертання.

Горизонтальна хватка найкраще підходить для виконання різноманітних ударів атаки і захисту. Вона зручна тим, що дозволяє однаково ефективно грати обома сторонами ракетки.



Напрямок тиску великого пальця на площину ракетки



Різновиди горизонтальної хватки за глибиною тримання:
а - глибока; б - середня; в - неглибока.

Педагогічні рекомендації. Однозначну пораду, який вибрати спосіб тримання ракетки, дати неможливо. Найімовірніше, кращий той спосіб, який більш підходить до індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей конкретної людини.

Так, гра вертикальної хваткою вимагає швидкості, рухливості, спритності, а для успішної гри горизонтальною хваткою потрібні хороша рухова пам'ять, оперативність мислення і висока координація рухів. З точки зору анатомо-фізіологічних характеристик гравця, а також його психологічних особливостей та стилю гри можна дати такі орієнтовні рекомендації щодо вибору хватки.

Вертикальна хватка може бути рекомендована спортсменам:

- які володіють високим рівнем (або потенціалом) швидкості;
- які вирізняються високим рівнем рухової реакції і особливо високим рівнем швидкості оцінки ігрової ситуації і вибору відповіді;
- схильним за своїм темпераментом і характером до безкомпромісним рішучим (навіть ризикованим) діям при широкій амплітуді рухів;
- психологічно не здатним витримати тривалий, затяжний розіграш очка;
- які мають довгі кінцівки.

Існує думка, що на вертикальну хватку треба орієнтувати спортсменів маленького росту, вертких, рухливих. Насправді ж основна зброя вертикального способу тримання ракетки - потужні, розмашисті удари справа і необхідність покриття великих відстаней для проведення атаки, в основному з права, а це прямо залежить від довжини важелів - кінцівок. Інша річ, коли йдеться про гравців дуже високого зросту. Такі спортсмени, як правило, неквапливі і не дуже рухливі, їм більше підійде горизонтальна хватка.

О с н о в н і п о м и л к и, що зустрічаються у гравців, які застосовують горизонтальну хватку:

- удари виконуються нижнім кінцем ракетки, спрямованої вертикально вниз; ракетка повинна бути природним продовженням передпліччя, а нижній кінець ракетки повинен знаходитися в горизонтальному напрямку вліво або вправо;

- хватка ракетки сильно міняється залежно від характеру удару.

Горизонтальна хватка може бути рекомендована спортсменам:

- котрі виявляють схильність до комбінаційної і захисної гри;
- психологічно налаштованим на тривалий розіграш очка;
- котрі виявляють схильність до фінтів, оманливих і замаскованих дій;
- схильним до застосування коротких, без широкої амплітуди рухів, ударів.

О с н о в н і п о м и л к и при використанні горизонтальної хватки:

- хватка значною мірою змінюється залежно від удару;
- занадто закрита або занадто відкрита хватки - перешкода для вдосконалення техніки;
- занадто жорстка хватка призводить до швидкої втоми, до втрати почуття м'яча і чутливості кисті (проте існує різниця між жорсткістю хватки в момент удару і в проміжках між ударами).

Необхідно окремо зупинитися на хватці при виконанні різних видів подач. Більшість тенісистів для посилення бокового обертання і рухливості кисті міняють хватку, випускаючи ручку ракетки і утримуючи її тільки великим і вказівним пальцями, відводять кисть так, що ігрова поверхня ракетки розташовується перпендикулярно поверхні столу, приймаючи майже вертикальне положення.

Але підкреслимо: вибір способу перехоплювання ракетки при виконанні подач повинен залежати від виду подачі і від техніки її виконання.

Поряд з вибором правильної індивідуальної хватки необхідно підганяти ракетку по своїй руці. Конфігурація ручки повинна повторювати обрис кисті. Тому слід підганяти ручку ракетки не у стані спокою кисті, а безпосередньо в процесі гри.

Стійки і переміщення

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

Гравець перед прийомом м'яча займає зручну позицію, з якої він зможе миттєво стартувати для виконання удару. Адже суть гри полягає в обміні ударами (не рахуючи подач), які відбуваються через 0,8-1,2 с, і в ході одного поєдинку тенісист виконує від 200 до 1000 ударів. Гравцеві весь час доводиться приймати стійки для подальшої готовності.

Вихідне положення гравця індивідуальне. Воно залежить від зросту, довжини рук, способу тримання ракетки, швидкості реагування, володіння технічним арсеналом ігрових прийомів. Під час прийому подач і виконання ударів тулуб гравця може займати одне із чотирьох вихідних положень: обличчям до суперника, впівоберта, 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, стрибками, випадами, кидками. Для гри у настільний теніс характерне поєднання різних способів переміщення і прийняття раціонального положення біля стола для виконання наступної дії.

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

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

Ігрові стійки розділяються на позиції (пози) для виконання різних ударів, стійки для прийому подач і стійки при виконанні своїх подач. Характер стійок впливає на інтенсивність і амплітуду подальших рухів, яка багато в чому визначає якість виконання того чи того технічного прийому.

За положенням тенісиста щодо столу класифікуються три основні стійки тенісиста: правостороння, нейтральна (або основна) і лівостороння. Якщо спортсмен стоїть обличчям до столу - *це нейтральна стійка*, правим боком до столу - *лівостороння стійка*, лівим боком до столу - *правостороння стійка*. Крім того, щодо столу тенісист може перебувати впівоберта або боком. Стійка впівоберта застосовується, коли тенісист виконує удари по діагоналі. Коли ж необхідно виконувати удари по прямій, тенісист розташовується боком, щоб точніше направити м'яч і посилити роботу тулуба.

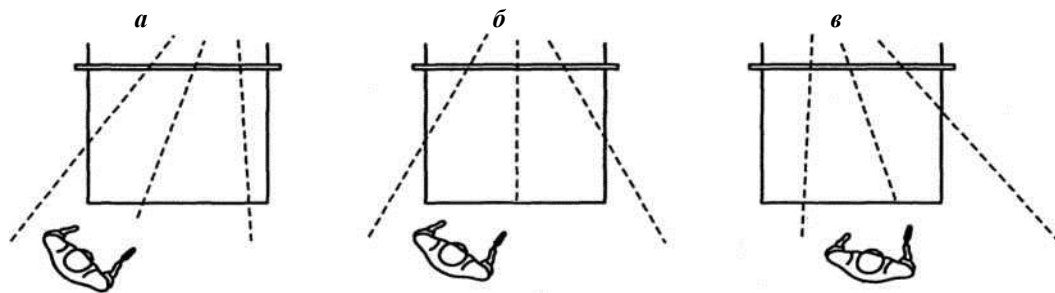
Однак тенісист може перебувати в цих стійках в будь-яких ігрових зонах майданчика. За розташуванням тенісиста на ігровому майданчику щодо

столу виділяють стійки в *ближній зоні*, в *середній* і *дальній зонах*, а також в *лівому куті*, в *середині* і в *правому куті* стола.

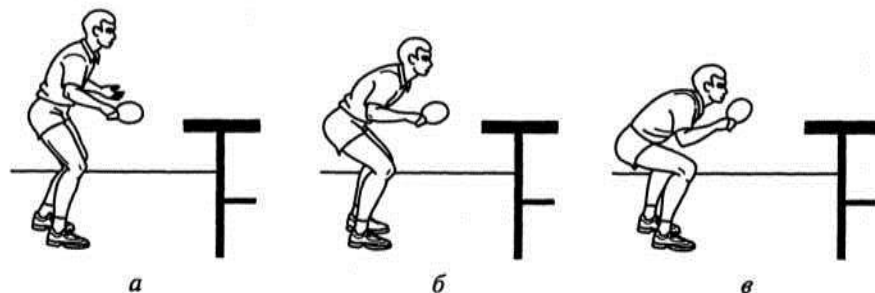
Дуже часто гравці з одностороннім стилем гри (в основному справа) переміщуються по майданчику в правосторонній стійці і з лівого кута столу можуть виконувати удари справа, перебуваючи в правосторонній стійці.

Залежно від кута згинання ніг і за розташуванням загального центру ваги над землею розрізняють *високу*, *середню* і *низьку* стійки.

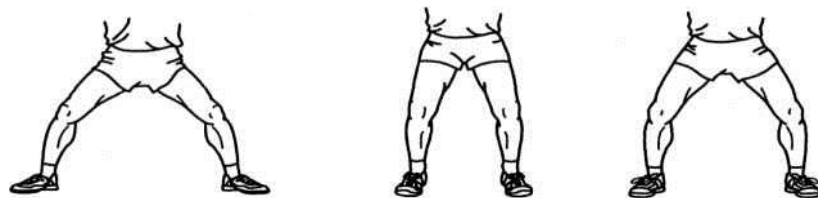
По ширині розташування ніг стійки класифікують як *широку*-коли ноги розміщені набагато ширше плечей, *середню* - коли ноги розміщуються на ширині або трохи ширше плечей, і *вузьку* - коли ноги вужче ширини плечей тенісиста.



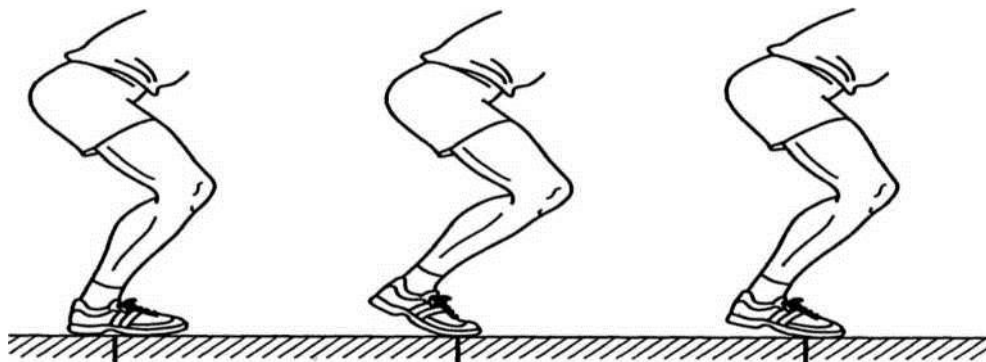
Положення тенісиста у правосторонній стійці біля столу: а - у лівому куті; б - майже в середині столу; в - у правому куті.



Стой катенісиста по висоті: а - високастійка; б - середнястійка; в - низькастійка.



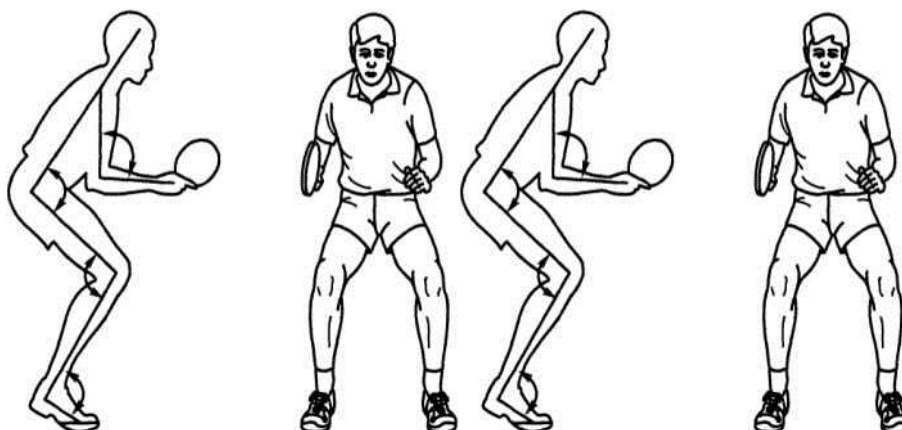
Ширина ніг у стійці: а - широка; б - вузька; в - середня.



Положення загального центра ваги:
а - на повній ступні; б - на носках; в - ледь зміщений вперед.

При ширині постановки ніг слід враховувати таке:

- занадто широке розведення ніг збільшує площу опори і розширює просторовий діапазон дії гравця, але знижує стартову швидкість під час зміни позицій;
- незначне розведення ніг дозволяє зберегти стартову готовність, але зменшує діапазон дій і стійкість;
- найраціональніший вважається середнє положення, орієнтиром якого є ширина плечей.



Нейтральна (основна) стійкатиенісиста: а - вид з боку; б - вид спереду.

Педагогічні рекомендації. Перша і основна вимога до стійки: вона повинна бути природною, органічною. Поз, пов'язаних з великою м'язовою напругою, треба уникати.

Друга вимога за важливістю не поступається першій: стійка перед початком розіграшу очка повинна забезпечувати фізично та за рівнем уваги якомога швидший старт для виконання ударних відповідних дій у будь-якому напрямку - і вліво, і вправо, і вперед, і навіть назад.

Третя вимога - необхідно бути уважним, в постійній готовності. Для відпрацювання вихідного положення рекомендується багато переміщатися в основній стійці не тільки біля столу, а й під час розминки, в імітаційних вправах.

Корисно в положенні напівприсід стрибати на скакалці, жонглювати м'ячем, проводити естафети, виконувати різні стрибки.

Несприятливим чинником є те, що при довгому знаходженні в положенні основної стійки тенісист набуває деякої сутулості. Щоб її уникнути, необхідні коригувальні вправи для постави, вправи для зміцнення м'язів верхнього плечового пояса і рухливості суглобів. Спільними моментами, характерними для природної стійки є такі:

- носки стоп трохи розведені;
- ЗЦВ переноситься на передні частини ступнів;
- п'яти трохи підняті;
- ноги зігнуті в колінах, коліна спрямовані всередину, відстань між ними більша, ніж між п'ятами, тулуб злегка нахилено;
- постійне перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу - тим самим підвищується готовність до старту;
- плечі розкуті;
- рука, що тримає ракетку, зігнута в лікті під прямим кутом і знаходиться перед тулубом;
- голова піднята, погляд спрямовано вперед, щоб гравець міг стежити за польотом м'яча;
- всі м'язи тіла розслаблені.

Способи переміщень

Швидка зміна ігрових ситуацій вимагає від тенісиста частої і раціональної зміни вихідних положень. Переміщення - основа гри в настільний теніс. З прискоренням темпу гри і скороченням часу розіграшу очка все важливіше стає своєчасність і точність переміщень. Перше «золоте правило» гри наголошує: своєчасне прийняття правильної позиції не менш, а може, навіть і більш важливо для виконання технічного прийому, ніж власне правильне його виконання. Переміщення тенісиста під час гри повинні носити раціональний характер і виконуватися як можна в більш короткий проміжок часу - між ударами, а не в момент виконання технічного прийому.

Часто можна бачити, як початківець спортсмен «завмирає» після удару,

стежачи за результатами своїх дій, і зовсім забуває про необхідність підготовки до наступного удару. Можна також зауважити, як багато вже досвідчених тенісистів виконують зовні ефективні стрибки і ривки, насправді майже даремні, оскільки спортсмен пізно починає рух до м'яча і виявляється в незручному для виконання удару положенні. Але буває інакше: тенісист завжди виявляється в потрібному місці, не докладаючи, здавалося б, до того жодних зусиль, оскільки свої переміщення виконує між ударами, і спостерігачам вони непомітні.

Під час гри тенісист змушений переміщатися різними способами і в різних напрямках: вперед, назад, вліво, вправо, по діагоналі. Переміщення тенісиста базуються на крокових рухах, але відрізняються від природних кроків при ходьбі. Це обумовлено тим, що гравець переміщується на різні відрізки дистанції і в різних напрямках та повинен постійно перебувати в ігровій стійці і стані підвищеної готовності до виконання різних технічних прийомів.

Розглянемо основні способи пересування тенісиста. Основним способом пересувань у грі є кроки. Однак може бути і **безкроковий** спосіб переміщення, оскільки друге «золоте правило» ігрової техніки наголошує: при виконанні будь-якого технічного прийому тулуб теж має брати участь (рис. 2.27). У без кроковому переміщенні спортсмен не відриває ніг від опори, а переміщує тільки окремі ланки опорно-рухового апарату. Таке переміщення може бути виконано:

- без переносу центру ваги (винос руки в потрібну точку траєкторії польоту м'яча);
- з незначним переносом центра ваги на ту чи ту ногу;
- з повним перенесенням центру ваги на одну з ніг.



Безкроковий спосіб переміщення:

а - без переносу ЗЦВ; б - з незначним переносом ЗЦВ; в - з повним перенесенням ЗЦВ

Найчастіше цей спосіб застосовується при прийомі подачі або при виконанні технічних прийомів щодо м'яча, який опинився поруч з тенісистом.

Кроки застосовуються найчастіше при переміщеннях тенісиста на незначні відстані або, щоб зайняти правильну позицію.

Під кроком розуміють будь-яке переміщення ноги з одночасним перенесенням центру ваги тіла на цю ногу, яка в такому разі вважається *кроковою*, або *перенесеною*, а інша - *опорною*, або *поштовховою*.

При цьому можна виділити три основних типи кроків по ширині:

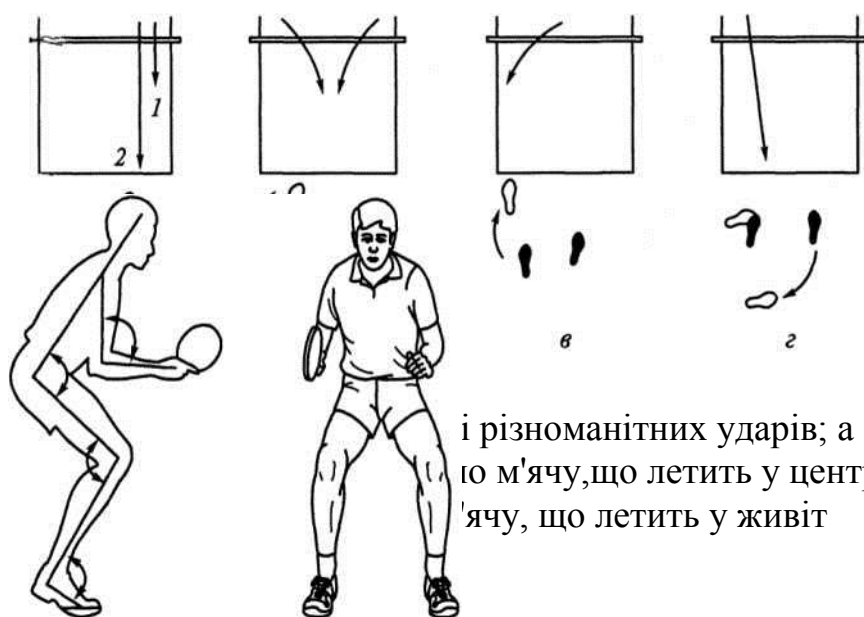
- неповний, або незначний, напівкрок; середній, або звичайний;
- широкий.

Неповний крок називають також півкроком. Центр ваги переміщується одночасно з кроковою ногою в напрямку переміщення, а при виконанні удару переноситься на опорну ногу з виносом її вперед. Напівкрок виконується в будь-якому напрямку, але крокова нога при цьому не перетинає лінію опори іншої ноги. Такий спосіб переміщення називається *однокроковий*.

Однокроковий спосіб застосовується для переміщення тенісиста на незначні відстані або для заняття потрібної позиції, при цьому кроковою є ближня до м'яча нога, а інша займає позицію, необхідну для виконання удару. До різновидів однокрокового способу переміщень належать *п е р е с т у п а н н я і в и п а д и*.

Переступання застосовуються для поворотів на місці або незначного переміщення вперед-назад, можливе поєднання двох, трьох або більше півкроків. Гравець ніби топчеться на місці.

Випади застосовуються для виконання одиночних захисних ударів. При відбиванні м'яча робиться швидкий дуже широкий крок правою чи лівою ногою в напрямку передбачуваної точки удару і, після виконання цього удару, поштовхом ноги, яка стоїть попереду виконується повернення у вихідну позицію.



і різноманітних ударів; а - по короткому
ю м'ячу, що летить у центр столу;
'ячу, що летить у живіт

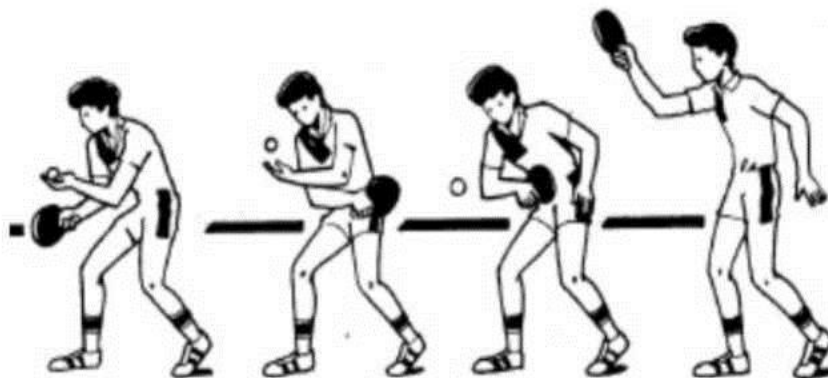
Подачі в настільному тенісі

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.

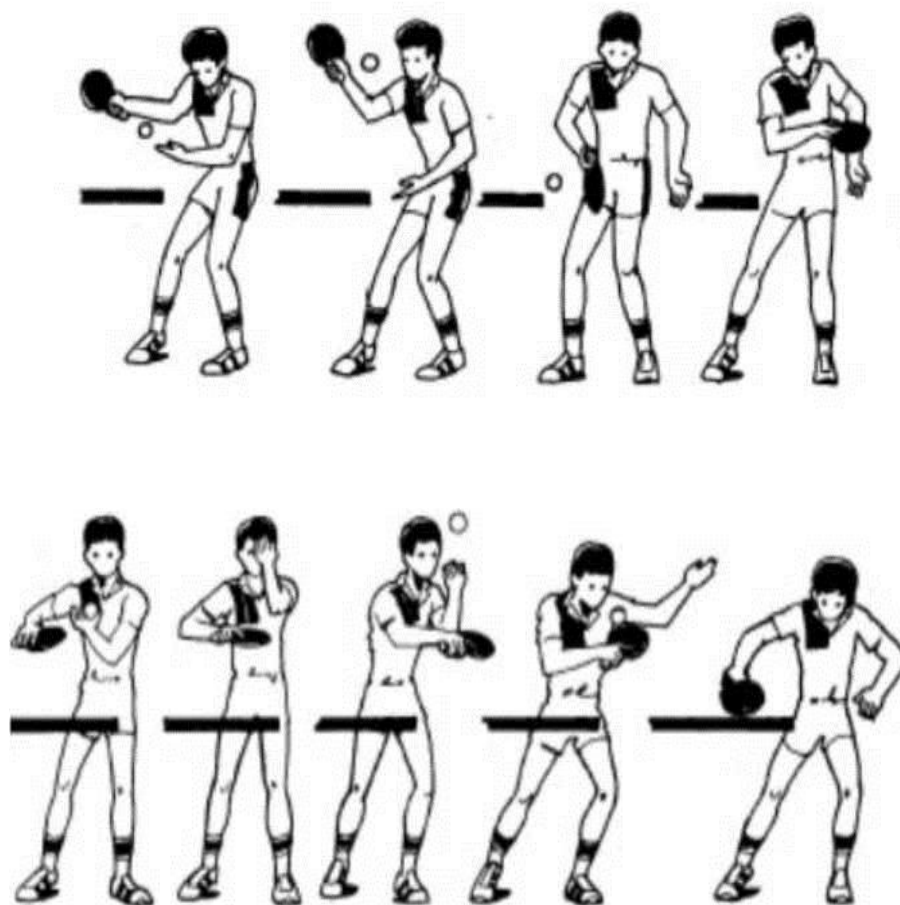
Подачі як різновиду ударів класифікуються за обертами:

- **пряма** - удар по м'ячу наноситься прямо або під невеликим кутом ракетки, м'ячу надається верхнєобертання



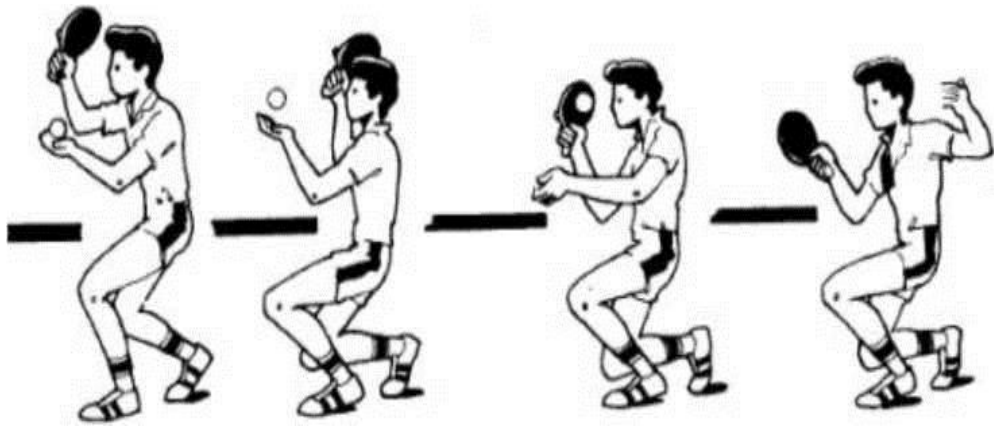
Подача "маятником"

Подача "маятником" отримала свою назву від самого руху. Адже передпліччя і кисть з ракеткою рухаються зліва направо при виконанні подачі тильною стороною ракетки і справа наліво при виконанні подачі долонною стороною ракетки. Ця подача дозволяє додати м'ячу різне обертання залежно від того, в який момент відбувається зіткнення ракетки з м'ячем – на початку, середині або в кінці руху. Від цього залежить і тип обертання: нижнє обертання, нижньо-бічне.

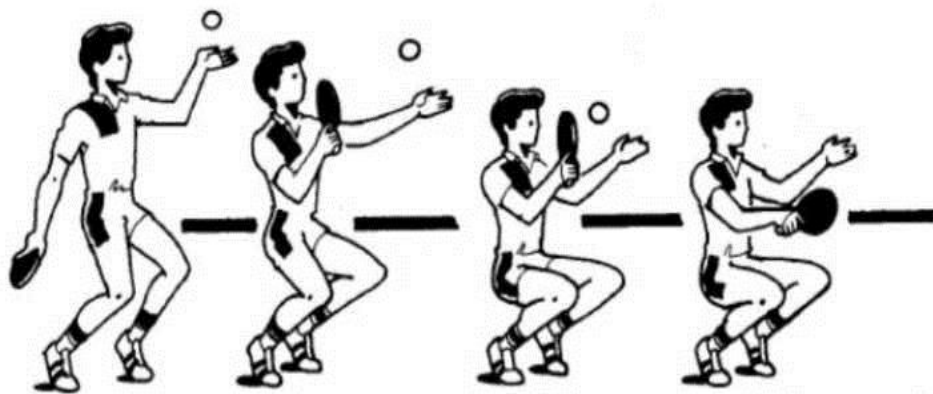


Подача "віялом"

- **віяло** - рух руки, що нагадує протирання скла, робиться в правосторонній стійці, м'ячу можуть надаватися обертання, аналогічні подачі «маятник»;



Подача «віяло» з правобічної стійки з нижнім обертанням



Подача «віяло» із стійки обличчям до столу

При виконанні подачі «віялом» рука з ракеткою, спрямована вгору долонною стороною, описує півколо. Удар по м'ячу виконують найчастіше в той момент, коли ракетка здійснює висхідний рух, і значно рідше — у верхній точці руху. В залежності від моменту контакту м'яча набуває верхнього, бокового або нижнього обертання. Ця подача виконується відкритою стороною ракетки.

Її рідко виконують гравці, які користуються азійською хваткою, а також ті, хто виконує подачу закритою стороною ракетки. Для збільшення рухливості кисті, ручку ракетки тримають великим і вказівним пальцями.

Якість виконання подачі залежить від активної роботи кисті при ударі, необхідно максимально розслабити кисть.

Подачу "віялом" виконують звичайно тільки справа. Рука виконує півколо, що направлене опуклою стороною вгору. Засвоюючи техніку подачі потрібно звернути увагу на такі деталі:

- ✗ зміна хватки ракетки, для збільшення рухливості кисті ручку ракетки тримають дещо далі і слабше, а саму ракетку утримують великим і вказівним пальцями;
- ✗ якість виконаної подачі залежить від активної роботи кисті при ударі, необхідно максимально розслабити кисть.

Педагогічні рекомендації. Необхідно враховувати такі технічні нюанси при виконанні подач.

Хватка ракетки при виконанні подачі має свої особливості. Для збільшення рухливості кисті ручку ракетки тримають трохи далі й слабкіше, а саму ракетку утримують тільки великим та вказівним пальцями. Перед початком подачі треба прийняти зручне вихідне положення. Це допоможе не тільки добре виконати подачу, але і підготуватися до наступного після неї удару. Треба уважно стежити за кутом нахилу площини ракетки під час її взаємодії з м'ячем - від нього залежить співвідношення обертальної і поступальної швидкостей м'яча.

Заздалегідь продумуйте, в якій частині руху має статися зіткнення м'яча і ракетки. Таким чином ви визначаєте напрямок обертання м'яча.

Від активності кисті при ударі залежить якість виконаної подачі; прагніть по можливості максимально розслабити кисть і виконати не широкий, але хльосткий, з максимальним прискоренням, рух.

Великого тактичного значення має і черговість виконання подач. Наприклад, якщо ви два рази поспіль подали коротку повільну подачу, то ваш суперник вже звик до неї і в третій раз буде очікувати таку саму подачу, стоячи близько біля столу. Використовуючи цей момент, виконайте довгу швидку подачу по діагоналі. Це буде несподівано для суперника, виб'є його з зайнято позиції і дозволить вам, якщо не виграти очко, то другим ударом завершити розіграш очка.

Але є ще й інші хитрощі. Якщо ви виконуєте подачу накатом, то намагайтеся вдарити по м'ячу, направляючи руку більше вперед, низько над столом і ближче до краю своєї половини стола. Тоді м'яч буде мати низьку траєкторію польоту і приземлиться на задній лінії столу суперника.

Якщо ж ви хочете виконати коротку подачу, то краще її подавати з нижнім обертанням зрізкою, при цьому перший удар повинен відбутися ближче до сітки на своїй половині столу; рука з ракеткою виконує рух більше вниз, підкручуючи м'яч. При виконанні подачі важливі швидкість польоту і сила обертання м'яча, маскування способу подачі, довжина траєкторії і напрямок польоту м'яча (наприклад, швидка довга «наскакуюча» подача по прямій або коротка з сильним змішаним нижнім-боковим обертанням в середину столу). Кращими подачами вважаються короткі низькі, швидкі і ультраскладні подачі. При подачах найважливішу роль грає кисть, але важливо врахувати точку дотику із ракеткою, зі столом та. ін. Подаючи накатом, намагайтеся вдарити нижче і ближче до свого краю стола, а щоб подати коротку подачу, треба ракетку вести тільки вниз та цілитися ближче до сітки на своєму боці столу. Подаючи коротку підрізану подачу, її краще спрямовувати в середину столу; при боковому лівому обертанні - направити в лівий край столу; при обертанні у право - глибоко вправо. Проти суперника, що атакує з обох сторін, найефективніша подача - в середину столу (коротка і довга), проти гравця, який сильного підрізає - коротка і довга плоска, проти того, що сильно атакує небезпечно подавати довгі підрізані

подачі та ін. Треба пам'ятати такі правила: якщо кручений м'яч суперник повертає крученим, то прилетить він дуже крученим, якщо повертає підрізкою - підрізаним, якщо поштовхом - майже плоский; якщо підрізаний м'яч повертає крученим - буде крученим, якщо підрізаний - дуже підрізаним або плоским (у разі, коли підрізка перекручується), якщо поштовхом - може бути підрізаним або крученим.

Прийом подач. Гравець який подає і приймає, вступають в боротьбу ще до початку подачі. Кожен хоче передбачити дії суперника і перехитрити його.

Основні тактичні принципи прийому подачі:

- антиципація (здатність передбачити);
- несподіваний прийомі подачі;
- послідовність, з'єднання з наступними діями.

При прийомі подачі важливо перешкодити суперникові диктувати тактику і нав'язати свою. Помилки при прийомі неприпустимі, вони створюють стрес, ланцюжок невдач, тому як подача, так і її прийом - перші удари - це найважливіші удари в розіграші очка.

Як подачі, так і прийоми можуть бути активними та пасивними. Для прийому треба вміти «розшифрувати» подачу суперника, її маскування, «ритуали» тощо, особливо, якщо це складна подача.

Готуючись до прийому подачі, необхідно враховувати такі моменти:

1. Конфігурація тіла: ноги зігнуті в колінах настільки, щоб швидко стартувати; старт не з місця, неначе з ходу, тому ноги, як пружинки.
2. Стартові рухи: динамічність пози (неначе з увімкненим мотором), тобто не допускається фіксована стійка. Обов'язкові переступання, розгойдування центру ваги тіла, обмежені сигнали нервів в м'язи.
3. Психологічний тонус: неприпустимі невпевненість, пасивність.
4. Увагу концентровано, а м'язи розслаблені, обличчя не напружене.
5. Краще не стояти занадто близько до столу: підійти вперед завжди легше, ніж відходити назад.

При прийомі подачі важливо звертати увагу на такі дії суперника:

- стійка суперника (наприклад, більший розворот корпусу свідчить про намір подач по прямій тощо.);
- амплітуда (величина) замаху (при великому замаху важче подати коротко і повільно, при маленькому замаху - швидко і довго);
- напрям руху ракетки (вгору, вниз, убік; поєднання двох видів обертання
- при подачі по діагоналі рука рухається навскоси вперед, а по прямій - рука докладає зусилля ззаду-вперед);
- місце зіткнення ракетки з м'ячем;
- напрям обертання м'яча - за характером його польоту;
- розпізнавання подач за місцем удару м'яча (відскоку) на половині столу

суперника;

- визначення сили підкручення м'яча (або - який летить плоско), у тому числі за інтенсивністю руху кисті при подачі;
- стиль подач суперника (послідовність подач - коротких, довгих, складних та ін., улюблені варіанти).

Застосовуються різні **форми розпізнавання подач суперника.:**

За підготовкою. Характер підготовки суперника до виконання подачі може повідомити досить багато корисної інформації - як про технічні параметри подачі, так і про тактичні наміри суперника.

Якщо ракетка для виконання удару по м'ячу при подачі відводиться вліво, то швидше за все буде виконана подача з боковим обертанням, при прийомі якої м'яч прагнучиме зміститися до правого кута столу суперника. Обертання м'яча при такій подачі полегшує виконання ударів і топ-спінів з права і, навпаки, ускладнює застосування ударів з верхнім обертанням зліва

Тому напрямок обертання при такій подачі відомо і тактична спрямованість дій гравця зрозуміла.

Якщо йде подача справа з лівого кута, то, як правило, така подача буде небезпечною, тільки якщо вона буде короткою, оскільки така ж подача, виконана довго, створює дуже багато можливостей для атаки з правого кута столу того, хто подає. Тактична націленість такої подачі на активну гру праворуч з усього столу теж досить відверта.

За темпом і характером польоту м'яча. Мабуть, найважче розпізнати добре замасковану зміну верхнього і нижнього обертань. У цьому випадку слід використовувати знання характеристик польоту м'ячів з верхнім і нижнім обертанням: при верхньому обертанні м'яч летить спочатку повільно, а потім нарощує швидкість; при нижньому обертанні навпаки - м'яч відлітає від ракетки швидко, а потім починає зменшувати швидкість польоту. Природно, оцінити подібні деталі непросто, але ж йдеться зовсім не про прийняття рішення в кожному окремому випадку, котрий поставив у глухий кут випадку, а про цілеспрямовану систему тренування прийому подач з різним напрямком обертання м'яча.

За траєкторією польоту і швидкості м'яча. Якщо траєкторія висока і швидкість більша, а м'яч відскакує за столом - це походить від верхнього обертання або без обертання. Якщо ж траєкторія низька, швидкість польоту невисока - він летить з нижнім обертанням. *За звуком.* Звук удару від шипів сильніше, ніж від накладок з рівною поверхнею (якщо накладки різні). Звук удару ракетки по м'ячу при подачі з верхнім обертанням відрізняється від звуку при подачі з нижнім обертанням (хоча це важко описати), звук удару ракетки по м'ячу змінюється і при різній силі і швидкості обертання м'яча при подачі, тому (якщо не заважає шум та ін.) Такий спосіб розпізнавання характеру подач теж можливий.

З досвіду. За діями партнера, а особливо суперника, треба вміти спостерігати. Сучасна відеотехніка представляє дуже широкі можливості для

вивчення подач потенційних суперників. Відеокамера взагалі повинна стати незмінним супутником тренера або спортсмена, але для вивчення подач і їх прийому вона просто незамінна.

Подачі потенційного суперника підлягають вивченню з таких позицій: характер обертання м'яча, напрямок польоту, довжина траєкторії польоту, темп польоту м'яча; улюблені подачі в їх зв'язку з особливостями стилю, ракетки, техніко-тактичний характер дій після прийому подачі, ігрова позиція того, хто приймає; улюблені подачі при різному рахунку в партії, зустрічі, залежно від етапу змагань. Прийом подач з використанням знання яких-небудь окремих параметрів не може бути абсолютно надійним - тільки якщо використовувати весь комплекс пропонованих спостережень, можна сподіватися на серйозне поліпшення якості прийому подач. Для прийому подач використовують різні активні технічні прийоми - фліп, топ-спін, швидка бічна підрізка, напівактивні - зрізка, скидка та ін. При прийомі важлива основна стійка: агресивна або націлена на захист. Важливо прийом подачі (особливо активний) поєднати, зв'язати з наступними діями.

Стратегічна задача прийому подач - позбавити того, хто подає можливості провести атаку слідом за подачею та пошук можливостей самому провести дії атаки. Звідси стають певними і тактичні вимоги до прийому: сильні обертання (топ-спін) або пряма атака з подач, що вискакують за стіл (довгі, в тому числі і складні за обертанням; з середніх за довжиною; з невдалих коротких); коротко або складно за напрямком і обертанням, в тому числі й довго, відкинути або підрізати м'яч з коротких подач; провести атаку з коротких подач (скидка - кистьовий накат).

Багато спортсменів приділяють прийому подач значно менше часу в тренувальному процесі, ніж іншим діям. Якщо гравець не вміє добре прийняти подачу, ні до яких контрнакатів, ударів справа просто не дійде. Логіка вимагає відпрацьовувати прийоми подач. Слід застосовувати в тренувальних умовах ігрові вправи, які піднімають значущість подач і їх прийому (підвищена оцінка очками вдалих подач або прийому подач, постійне виконання подачі одним з партнерів).

Удари в настільному тенісі

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. Напрямок 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 якби "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 однойменної 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 утруднить контроль за польотом м'яча.

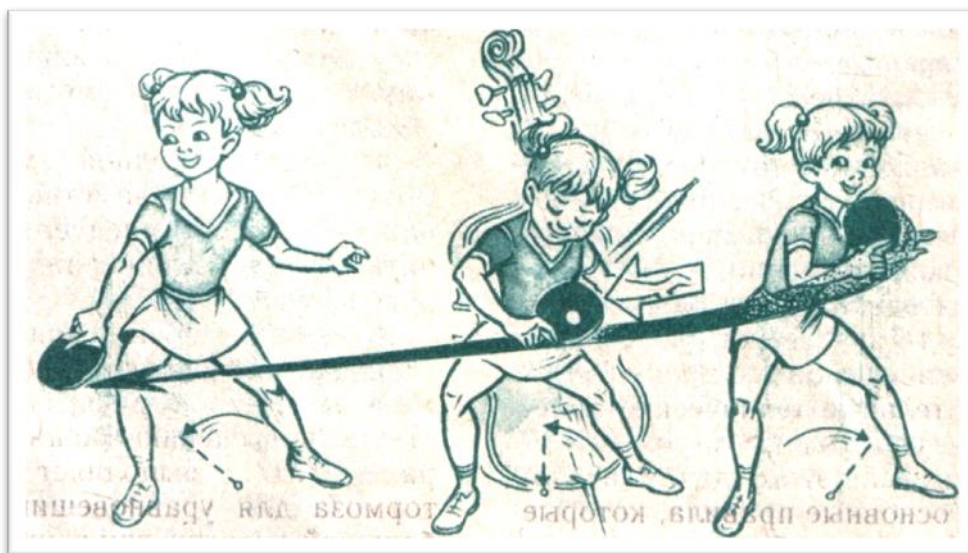
2. "Підрізка" зліва

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

"Підрізку" зліва виконують з такої стійки: тулуб потрібно розвернути вліво 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. 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:

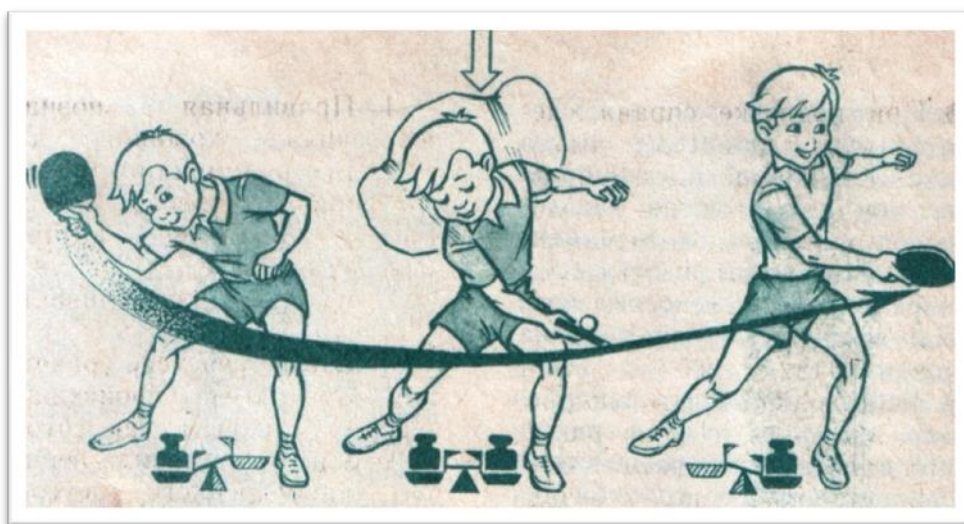
- при замаху не піднімати руку вище і далі плеча;
- рух виконувати плавно, але з прискоренням;
- по м'ячу ударяти у вищій точці відскоку перед собою, не пропускаючи його назад, за себе;
- руку після удару по м'ячу не зупиняти, а випрямити до кінця;
- після закінчення руху не відводити руку далеко вправо, вона повинна йти вперед і вниз до сітки.



Підрізка зліва

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.



Підрізка справа

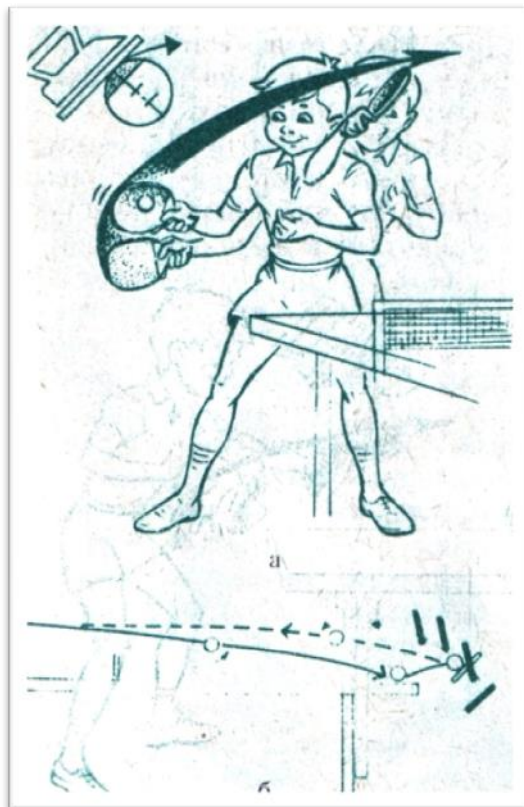
4. "Накат" справа

"Накат" відноситься до атакуючих, нападаючих ударів. Це один з основних технічних прийомів, за допомогою якого ведеться розіграш 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, вправо 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 якби біля голови. В момент удару лікоть дещо зігнутий. Ракетка рухається по дузі, поступово міняючи кут нахилу, в результаті виходить якби "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.



Накат справа



5. **"Накат" зліва**

"Накат" зліва це типовий атакуючий удар. Послідовність виконання удару слідує - 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 якби "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 випрямленням 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.

6. 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 відводить назад — вправо нижче від рівня ігрової поверхні стола. Ліва рука попереду, маса тіла зміщена на праву ногу.

В той момент, коли м'яч починає підніматися від стола, гравець, майже не піднімаючи плеча, шляхом обертання тулуба підводить руку, 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 посиляє м'яч на сторону суперника. Кут підведення ракетки до м'яча змінюється в залежності від сили обертання м'яча. Що сильніше обертання, то більший кут нахилу ракетки до стола. Для прийому м'яча з незначним обертанням кут нахилу ракетки до поверхні стола зменшується, і вона йде більше вгору, ніж уперед.

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

Педагогічні рекомендації. Слідкуйте, щоб ракетка в момент удару знаходилася над столом, вище його поверхні або над крайньою білою лінією столу. Не приймайте м'яч занадто витягнутою рукою далеко від себе, це ускладнює контроль за польотом м'яча. Намагайтеся виконувати удар по висхідному м'ячу або у вищій точці його відскоку. Оцінюйте швидкість і силу обертання м'яча і правильно вибирайте кут нахилу при підведенні ракетки до м'яча. Використовуючи підставку, намагайтеся повернути м'яч на сторону, суперника швидко і в незручне для нього місце.

Тактика гри

Відомо, що все людство ділиться на 4 групи, відповідно з 4-ма типами темпераменту: *сангвініків, холериків, флегматиків і меланхоліків.*

При грі в настільний теніс слід враховувати до якого типу відноситься гравець.

Якщо ви *сангвінік*, то грайте в наступальній манері, розширте арсенал технічних прийомів, намагайтеся урізноманітнити свою гру, прагнете до швидкого розіграшу очка.

Для людей з *холеричним* темпераментом рекомендується швидкий атакуючий і контр-атакуючий стиль гри з чітко певними техніко - тактичними діями і тактичними комбінаціями як на заняттях, так і, особливо, в іграх на рахунок. Від цього багато в чому залежить успіх вашої гри.

Для *флегматиків* найбільш прийнятна гра в захисті, довгий розіграш очка, точність тактичних комбінацій і, безумовно, завзятість у боротьбі. Проте не виключена вдала гра «в нападі».

При грі в настільний теніс одне з важливих якостей - це розумові здібності. У тактичній підготовці гравця вони мають неабияке значення. Уміння точно оцінити ігрову ситуацію, швидко і правильно вибрати тактичний варіант, - все це залежить від інтелектуальних здібностей гравця. Вони визначають чіткість і логічність техніко - тактичних дій, більш організоване поведінку гравця під час гри на рахунок.

Технічні прийоми залежно від ігрової ситуації можуть застосовуватися з різними тактичними цілями. Вони можуть бути атакуючими, підготовчими та захисними.

Розрізняють тактику одиноких і парних ігор.

Тактика одиноких ігор:

- а) тактика атакуючого проти атакуючого ;
- б) тактика гри атакуючого проти захисника ;
- в) тактика гри захисника проти атакуючого ;
- г) тактика гри захисника проти захисника .

Тактика парних ігор:

- а) тактика пари тенісистів атакуючого стилю;
- б) тактика гри тенісистів комбінованого стилю;
- в) тактика захисного стилю;
- г) змішаних пар.

Тренувальні заняття

Настільний теніс - це не тільки розважальна гра, але й велика праця, а також випробування і виховання вольових якостей. Гра привчає людину до тих фізичним і психічним зусиллям, які так необхідні для роботи і в повсякденному житті.

Тренування гравця в настільний теніс - це і технічна, і тактична, і фізична, і психологічна, і теоретична підготовка.

Тренувальне заняття повинно складатися з трьох частин: *підготовчої* (розминки), *основної* та *заключної*, кожна з яких має свої завдання.

Завданням *підготовчої частини* заняття є підготовка всіх функцій організму.

Основна частина заняття спрямована на освоєння та вдосконалення

техніки і тактики гри, розвиток морально-вольових якостей. Проводять її з м'ячами у столу.

Заключна частина заняття включає вправи на розслаблення і дихання, що сприяє поступовому переходу організму від інтенсивного навантаження до відпочинку.

Розминка- це комплекс спеціальних засобів, спрямованих на попередження травматизму, її завдання - налагодити взаємну координацію систем організму і його окремих органів. Під час розминки готуються до серйозної роботи і фізіологічні функції організму - кровообіг, дихання, функції органів виділення і психофізичні функції - концентрується увага, поліпшується точність рухів, досягається оптимальне збудження нервової системи.

Під час розминки м'язи розігріваються, підвищується швидкість їх скорочень, знижується небезпека травмування. Зазвичай розминку проводять у вигляді комплексу вправ, які починають з розігріваючих і дихальних вправ - різні види ходьби, бігу, біг зі стрибками і рухами руками. Потім йдуть вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового пояса, рук і ніг - нахили, присідання, кругові рухи тулуба і тазу, віджимання і т.д.

У комплекс рекомендується включати так само вправи, імітують техніку ударів і пересувань окремо або в поєднанні. У розминочному комплексі використовуються 10 - 15 вправ, кожену вправу потрібно проробляти 5 - 10 разів.

Сигналом для закінчення розминки є початок потовиділення, легке почервоніння шкірних покривів, поява тепла в м'язах.

У спеціально-фізичну підготовку тенісу включають:

- Вправи для зміцнення м'язів спини і плечового пояса;
- Вправи для зміцнення м'язів ніг (різні види присідань і стрибки);
- Вправи для зміцнення м'язів кисті та передпліччя (гантельна гімнастика);
- Координаційні вправи (в рівновазі є, обертання і повороти, різнойменні рухи руками, вправи з кулькою і ракеткою);
- Вправи для зміцнення м'язів спини і плечового пояса;
- Вправи для зміцнення м'язів ніг (різні види присідань і стрибки);
- Вправи для зміцнення м'язів кисті та передпліччя (гантельна гімнастика);
- Координаційні вправи (в рівновазі, обертання і повороти, різнойменні рухи руками, вправи з кулькою і ракеткою);
- Гра після фізичного і вестибулярної навантаження;
- Гімнастика для очей.

Для того щоб заняття ваші стали цікавіше, використовуйте різні ігри і всілякі змагальні форми вправ. Такі вправи підстобують до досягнення мети, вчать боротися за виграш очка від початку до кінця. Це можуть бути звичайні ігри на рахунок або виконання тренувальних завдань з рахунком.

Можна також використовувати і такі ігри - вправи:

«Сонечко». Граючих може бути будь-яке число, але не менш трьох. Всі зайняті в грі рухаються навколо столу, по черзі відбиваючи м'яч.

Припустимо, гравців п'ятеро. У такому випадку м'яч вводять в гру з того боку, де розташоване більше граючих. Відбивши м'яч, ви повинні перейти на інший бік столу, дочекатися своєї черги, знову відбити м'яч і знову перейти на інший бік столу.

Гру проводять, як правило, з вибуванням: якщо гравець помилився, то вибуває з гри. Але можна грати і до трьох, п'яти і т. д. помилок. Чим менше залишається граючих, тим швидше необхідно рухатися. Коли у столу залишається двоє, то вони, стоячи, як звичайно, розігрують очко або кілька очок і навіть партію - за домовленістю і той, хто виграв вважається переможцем у цій грі.

Грати можна, рухаючись за годинниковою стрілкою або проти неї, відбиваючи м'яч одним ударом в певному напрямку, наприклад, зрізка по правій діагоналі або накат по лівій прямий або довільно. Можна також обумовити спосіб пересування : приставними кроками, стрибками на обох ногах, стрибками на одній нозі і т. п.

Гру цю можна ускладнити, якщо грають будуть відбивати м'яч лише двома ракетками, лежачими на столі, - гравець повинен взяти ракетку, відбити м'яч і знову покласти на середину задньої лінії столу, щоб наступному гравцеві було зручно взяти її.



Гра в «Сонечко»

«Два проти п'яти». На одній стороні двоє гравців відбивають м'яч по черзі, як в парній грі, а на іншій стороні команда з п'яти гравців (можна більше або менше) також по черзі відбиває м'яч і пересувається в кінець колони, поступаючись майданчик наступному гравцеві.

Завдання можуть бути різні - від простого (одноходового) до складного (двох-триходової комбінації). Гра ведеться на рахунок до заздалегідь певного часу. Переможця визначають як в парі, так і в команді. Ними вважають тих гравців, які до закінчення гри здійснили менше помилок, тобто набрали менше очок. Вони утворюють нову пару, і гру починають знову.



Гра «Двоє гравців проти п'ятьох»

«Один проти чотирьох» (рисунок 26). Ця гра дуже корисна для закріплення техніки пересування. Один гравець відбиває м'яч по діагоналі вправо, на іншій стороні партнери відбивають м'яч, рухаючись вправо по колу, оббігаючи м'ячі або стільці. Коли м'яч відбивають по діагоналі вліво, напрям бігу змінюється. Гру ведуть на рахунок до заздалегідь визначеного часу. Гравець команди, що набрав менше очок, займає місце на протилежному боці столу.



Гра «Один проти чотирьох»

«Два проти п'яти» в ускладнених умовах або за методом кругового тренування.

На одній стороні столу два гравці чергуються, виконуючи удари як в парній грі, а на іншій п'ять гравців пересуваються по колу в ускладнених умовах - переступаючи через лавку.

Гру можна ще більше ускладнити; гравці при пересуванні повинні пройти кілька «Станцій», наприклад - віджатися від підлоги, підстрибнути кілька разів вгору, можна зі скалками, пролізти під столом і т. п. «Станції» при цьому треба розташовувати таким чином, щоб гравці рухалися по колу, не заважали один одному при виконанні вправ і встигали підійти до столу і виконати удар. Гру можна проводити з одним партнером на іншій стороні столу. Ведеться вона з підрахунком очок.

Як різновиди цієї гри може бути використано побудова команди не по колу, а в колону по одному. У цьому випадку грає, після того як відіб'є м'яч, бігом переміщається назад, в кінець побудови команди, гравці якої, оббігаючи стійки (як слаломісти), повинні підійти до столу і виконати певний удар. Замість стійок або м'ячів, які потрібно оббігати, можна покласти кілька брусків, лавок або інших невисоких предметів, через які треба переступити або перестрибнути.

Вправи для етапу початкового навчання

Початкове навчання має вестися в аспектах загальної та спеціальної фізичної підготовки, психічного стимулювання і техніко-тактичного навчання. Воно проводиться в шкільних секціях.

Початкове навчання основним технічним прийомам не може здійснюватися відразу в складних умовах, тому йому передують підготовчі вправи, а умови гри спрощуються.

1. Імітаційні вправи без м'яча. Різні види жонглювання і підкидання м'яча (від одного до трьох-чотирьох м'ячів).
2. Вправи з м'ячем і ракеткою: легкі серійні удари по м'ячу вгору (за часом або рахунком).
3. Ті, що займаються, стають в коло і передають м'яч підрізанням справа по колу; те саме, але підрізанням зліва наліво.
4. Ті, що займаються, стають один проти одного на відстані 4-5 м і навчаються у віддачі м'яча тильною стороною ракетки.
5. Вправи біля тренувальної стінки: удар підрізанням зліва; удар справа без обертання м'яча; удар підрізанням справа; удар зліва-знизу-вгору.
6. Вправи біля стола: кроки, випади, стрибки.
7. Удари поштовхом зліва і справа по підкинутому на стіл м'ячу.
8. Перекидки м'яча ударами підрізанням зліва і справа (те саме ударами «накатом»).
9. «Крутилка» з вибуванням тих, хто бере участь після трьох-п'яти помилок. Ці заняття можуть бути побудовані у вигляді змагань.

Розроблено систему *підвідних і загально-розвивальних вправ на початковому етапі підготовки.*

Важливою групою підвідних вправ є *вправи з м'ячем*. Виконуючи вправи з м'ячем, початківець пристосовується до різної швидкості його польоту і відскоку від землі, від стінки, вчиться ловити його в різних за висотою точках відскоку і з льоту, при цьому у відносно простих умовах розвиває координацію рухів.

Новачок повинен навчитися дуже уважно стежити за м'ячем і під час його польоту, і особливо при ловінні, ловити м'яч і правою, і лівою рукою.

Для цього застосовуються такі вправи:

1. Підкидання м'яча вгору правою (лівою) і ловіння його двома руками або тією ж рукою після відскоку (зі зльоту); підкидання правою (лівою) і ловля лівою (правою). М'яч потрібно підкидати рукою від плеча, ловити поперед себе на рівні грудей майже повністю випрямленою рукою, уважно дивитися на нього.
2. Підкидання м'яча лівою (правою) рукою попереду дещо на себе і ловіння правою (лівою) рухом, близьким до удару з права в середній і високій точках.
3. Ту саму вправу, тільки м'яч кидають у стінку, а потім ловлять після відскоку від землі або зі зльоту після повороту кругом.

4. Гра об стінку двома (трьома) м'ячами (спочатку м'ячі ловлять і знову кидають після відскоку, а потім зі зльоту). Жонглювання двома (трьома) м'ячами.

5. Гравець, який ловить, розташовується в вихідному положенні біля загороджувальної сітки або ширми, партнер з відстані 4-6 м кидає м'яч йому під праву (ліву) руку спочатку з навісною траєкторією і в певному напрямку, близько від гравця, а потім в довільному напрямку, варіюючи швидкість м'яча і висоту його польоту, відстань від гравця.

Вправи з ракеткою сприяють розвитку рухливості у променево-зап'ясткових, ліктьових і плечових суглобах та зміцненню м'язів, що беруть участь в цих рухах.

Наведемо найпоширеніші вправи цієї групи.

1. Гравець бере ракетку за шийку перпендикулярно до поздовжньої осі ракетки і починає обертати її перед собою, повертаючи в ліктьовому суглобі передпліччя разом з кистю всередину і назовні. Умови виконання вправи ускладнюють перехоплюванням ракетки ближче до ручки.

2. Ракетку тримають за ручку. Гравець робить рукою круги великого радіусу (від плеча) перед собою - вправо і вліво, збоку від себе - вперед і назад (правою і лівою руками).

3. Гравець відводить опущену вниз руку з ракеткою і трохи повертає її всередину в плечовому суглобі. Потім починає переміщати ракетку, згинаючи і розгинаючи кисть. При цьому поздовжня вісь ракетки рухається у вертикальній площині.

4. «Вісімка». Тенісист тримає ракетку звичайним способом. З вихідного положення відводить і трохи розгинає кисть в променево-зап'ястковому суглобі, одночасно трохи повертає передпліччя в ліктьовому суглобі назовні. При цьому головка ракетки піднімається вгору, як при замаху для удару справа. Потім гравець приводить кисть і одночасно згинає її у променево-зап'ястковому суглобі. Виходить своєрідний міні-удар справа. після того, як ракетка дійшла до середньої лінії тіла спортсмена, він продовжує згинати кисть і повертає передпліччя трохи всередину. Таким чином, завдяки рухам кисті та передпліччя головка ракетки описує «вісімку» у фронтальній площині.

Навчитися краще відчувати м'яч , уміло закручувати його допоможуть такі вправи:

1. Жонглювання м'ячем - почергове відбиття його правою стороною ракетки, верхньою кромкою, лівою стороною, правою стороною, ручкою ракетки.

2. Жонглювання м'ячем тільки верхньою кромкою ракетки.

3. Виконання підкручення м'яча правою стороною ракетки (тримаючи її на рівні пояса) по ходу годинникової стрілки або проти неї; потім ті самі дії лівою стороною ракетки.

4. Підкручування м'яча по черзі однією й іншою сторонами ракетки, по ходу годинникової стрілки і проти неї.

5. Почергове підкручування м'яча правою стороною ракетки проти годинникової стрілки і лівою стороною - по ходу годинникової стрілки.

Про швидкість обертання м'яча можна судити за допомогою зробленої на ньому мітки, наприклад, накресленої фломастером кольорової смужки.

Можна виконувати і такі вправи: балансування м'яча; підкидання м'яча на ракетку зі стільця, з ракетки на ракетку; набивання м'яча якомога більшу кількість разів то долонною, то тильною стороною ракетки.

Ігри-вправи з м'ячем.

1. Вдарити м'яч об стінку, перестрибнути через нього (ноги нарізно), обернутися кругом і зловити.
2. Лежачи на спині, кинути м'яч об стінку, встати і, давши м'ячу вдаритися об землю, зловити його.
3. Кинути м'яч об підлогу, підбити його ногою об стінку і спіймати.
4. Протягом однієї хвилини встигнути попасти м'ячем у ціль - круг діаметром 60 см - не менше 18 разів, не заходячи за межу, проведену перед стінкою на відстані 4 м.
5. Тримаючи м'яч двома руками за спиною, підкинути його вгору перед собою, встигнути нахилитися вперед, торкнутися долонею землі, випрямитися і спіймати м'яч.
6. Ноги розставити ширше, кинути м'яч, виконуючи колоподібні рухи правою рукою під зігнуту ліву ногу, низько нахиливши тулуб. Випрямитися, повернути тулуб вправо (ліву ногу випрямити, не зрушуючи з місця), спіймати м'яч справа, поки він не впав на підлогу.
7. Кинути м'яч збоку об підлогу і перестрибнути через нього, зловити з протилежного боку.
8. Кинути м'яч з силою об підлогу, підбити головою, відскочивши від підлоги м'яч і зловити його.
9. Кинути м'яч вгору і вперед, зробити перекид вперед і зловити м'яч.

Ігри-вправи з м'ячем.

1. Кинути м'яч об стінку, відбити його лівою, правою, двома руками і зловити. Те саме, але відбиваючи м'яч кулаками.
2. Кинути м'яч об стінку, відбити його, склавши долоні, тильною стороною правої, лівої руки; втретє відбити м'яч сплетеними пальцями обох рук; зловити м'яч.
3. Кинути м'яч об стінку, відбити його головою (грудьми) назад об стінку зловити.
4. Кинути м'яч об стінку правою рукою (завівши її за спину) через ліве плече і зловити. Те саме, але кидаючи м'яч лівою рукою через праве плече.
5. Стоячи спиною до стіни, кинути м'яч двома руками через голову об стіну і спіймати, не повертаючись.
6. Стоячи спиною до стіни, кинути м'яч двома руками через голову об стіну, дати йому вдаритися об підлогу; в цей час встигнути, підстрибнувши, повернутися кругом і зловити м'яч.

Вправи для вивчення правильної хватки, для звикання до ракетки і м'яча.

1. Правильна хватка ракетки перед дзеркалом; імітація ударів справа і зліва.
2. Підкидання м'яча на ракетці на ходу або під час бігу зі зміною напрямків, вперед, назад, в сторону, змійкою та ін., підкидаючи м'яч тільки справа, або тільки зліва, або поперемінно з права і зліва.
3. Гра у стінки. Гра з відскоку від підлоги, а пізніше - прямо від стінки. Відстань від стінки повинна поступово зменшуватися. Починати з гри справа, потім зліва, потім поперемінно.
4. Гра з м'ячем в парі поза столом. Послідовність така сама, як і в попередніх вправах.
5. Гра з половини стола, присунутого до стінки.

Вправи для вивчення та вдосконалення стійки і переміщень.

- 1.3 основної стійки з ракеткою без м'яча переміщення вбік, вліво, вправо приставними кроками.
2. Переміщення з основної стійки приставними кроками убік із зупинками за звуковим сигналом або з виходом в певну позицію, заздалегідь обумовлену. Можна організувати рухливу гру з вибуванням після першої або другої помилки.

Вправи 1 і 2 можна використовувати, проявляючи особливу вимогливість до позиції тулуба і ніг при виконанні різних ударів.

3. Два приставних кроки правим боком з випадом і імітацією атакуючого (або захисного) удару справа, потім ще два приставних кроки лівим боком з випадом і імітацією захисного або блокувального удару зліва. Можна цю саму вправу виконувати, переміщуючись косо по діагоналі або вперед-назад.
4. Біг вперед, змійкою спиною вперед, приставними кроками зі зміною напрямку і короткими випадками.

Вправи для вивчення та вдосконалення одного технічного прийому.

1. Гра по діагоналі.
2. Гра по прямій.
3. Гра з чергуванням напрямку та ін.

Правильно підібрані вправи при хорошій методиці навчання дозволять швидко і правильно освоїти основні технічні прийоми. Однак необхідно при навчанні техніці враховувати індивідуальні анатомічні та морфологічні і психічні особливості юного тенісиста, а також спрогнозувати відповідно до тенденцій розвитку гри ту техніку і того стилю гри, які будуть через кілька років, коли спортсмен досягне висот спортивної майстерності.

Правила проведення змагань

Змагання з настільного тенісу проводять за такими видами:

- одиночні зустрічі - чоловічі та жіночі;
- парні зустрічі;
- змішані парні зустрічі.

Характер їх буває різним - це можуть бути особисті, командні та особисто - командні змагання. До особистих відносяться змагання, результати яких зараховують кожному учаснику окремо. Командні змагання складаються з особистих зустрічей, результати цих зустрічей зараховують команді в цілому. В особисто - командних змаганнях результати зустрічі зараховують одночасно і учасникам, і команді.

Підготовка до змагань передбачає :

- розробку положення про змагання ;
- підготовку місць та інвентарю для проведення змагань ;
- підготовку грамот та призів ;
- інструктаж суддів.

Для залучення широкого кола людей можна поширити оголошення, розвісити плакати, обладнати стенди, провести бесіди.

При проведенні змагань використовують різні системи: олімпійську, олімпійську з вибуванням після двох поразок і кругову. На першості міста, області, чемпіонатах використовують змішану систему проведення, тобто на різних етапах застосовуються різні системи, наприклад - на попередньому етапі гри проводять в підгрупах за коловою системою, а у фіналі - за олімпійською.

Але більш зручна кругова система, яка дозволяє найбільш достовірно визначити місця учасників, тому що тут всі учасники повинні зіграти один з одним.

Правила гри. Правила гри в настільний теніс здійснюються згідно з правилами Міжнародної федерації з настільного тенісу (International Table Tennis Federation - ITTF).

М'яч для настільного тенісу повинен бути діаметром 40мм, партія розігрується до 11 очок. Партію виграв гравець або пара, які першими набрали 11 очок за умови, що обидва гравці (пари) не набрали по 10 очок, у цьому випадку партія буде виграна гравцем (парою), який першим набере на два очки більше суперника. Після кожних двох очок гравець (пара), який приймав, буде подавати і т. д. до кінця партії або до моменту, коли гравець (пара) не набере 10 очок, або не буде введено правило прискорення гри. Якщо обидва гравці (пари) набрали по 10 очок, або введено

правило прискорення, черговість подачі та прийому залишається така сама, але кожен гравець до кінця партії повинен подавати лише до розіграшу тільки одного очка.

Правило прискорення гри вводится в разі, якщо партія не закінчилася на протязі 10 хвилин гри, при умові, що обидва гравці (пари) не набрали 9 очок. Одного разу введено правило прискорення гри діє до кінця зустрічі. Гравець (пара) має право на перерву між партіями на протязі однієї хвилини, а також - на короткочасну перерву для витирання рушником через 6 очок після початку партії та в перервах між ними.

У вирішальній партії змінисторін та гравця, який приймає, проводиться після того, коли один з гравців (пара) набере 5 очок. Під час подачі м'ячем та сіткою не повинно бути нічого. М'яч повинен бути видний гравцю, який приймає, на протязі всієї подачі.

Подача. Подача є першим початковим ударом, з неї починається розіграш очка. Тому дуже важливо правильно виконати подачу. На початку подачі м'яч повинен вільно лежати на відкритій, плоскій долоні нерухомої вільної руки вище рівня ігрової поверхні і за кінцевою лінією столу того, хто подає. Той, хто подає повинен підкинути м'яч тільки рукою, не надаючи йому обертання так, щоб м'яч підлетів майже вертикально не менше ніж, на 16 см після того, як він залишив долоню вільної руки, і не торкнувся чогось до удару по ньому. Той, хто подає повинен вдарити по м'ячу, що падає так, щоб м'яч доторкнувся спочатку його половини стола, а потім, пролетівши «над чи навколо» комплекту сітки, торкнувся половини стола того, хто подає, а в парних іграх - торкнувся послідовно «правої половини» тих, хто виконує подачу, а потім «лівої половини» тих, хто приймає. І м'яч, і ракетка повинні бути вище рівня ігрової поверхні з моменту нерухомого розміщення м'яча перед підкиданням до удару по м'ячу. Коли м'яч ударяють при подачі, він повинен знаходитися за кінцевою лінією столу того, хто подає; при цьому м'яч повинен знаходитися не далі від сітки, ніж найвіддаленіші від неї частини тіла того, хто подає, крім його руки, голови або ноги. Гравець зобов'язаний подавати так, щоб суддя або суддя-асистент міг бачити, що він виконує всі вимоги, пропоновані до правильної подачі. При першому сумніві у правильності подачі суддя може перервати гру і попередити того, хто подає без присудження очка супернику. Якщо один з гравців пари був попереджений з приводу подачі, то вже не потрібно попереджати його партнера: у будь-якому наступному у цій зустрічі у разі сумніву у правильності подачі того ж гравця або його партнера по парі (з тієї чи тієї причини) тому, хто приймає присуджують очко. Якщо ж гравець, який подавав, явно порушив правила подачі, він втрачає очко без попередження. Однак, якщо до початку гри суддя відзначить, що гравець має фізичний недолік, то, в порядку винятку, він може допустити відхилення від вимог до правильної подачі.

Повернення м'яча. Поданий або повернутий м'яч треба вдарити так, щоб він пролетів «над чи навколо» комплекту сітки торкнувся половини стола суперника одразу чи після торкання комплекту сітки.

Порядок гри. У одиночних зустрічах гравець який подає, повинен першим виконати правильну подачу, той, хто приймає повинен виконати правильне повернення, після чого гравець, який подає і приймає, по черзі виконують правильне повернення.

У парних зустрічах гравець який подає, повинен першим виконати правильну подачу, гравець, який приймає повинен виконати правильне повернення, після чого партнер, який подає, повинен зробити правильне повернення, потім правильне повернення потрібно виконати партнеру, який приймає; надалі кожний гравець по черзі повинен виконати правильне повернення.

Перегравання. Розіграш очка починається заново в таких випадках:

- при подачі м'яч, пролітаючи «над чи навколо» комплекту сітки, торкнувся його (за умови, що у всіх інших відношеннях подача виконана правильно) або той, хто приймає (або його партнер) завадив м'ячу;
- подача виконана, коли той, хто приймає (пара) не готовий до прийому м'яча за умови, що ніхто з тих, хто приймає не намагалися відбити м'яч;
- помилка при виконанні подачі, повернення або якої-небудь іншої умови правил гри відбулася всупереч волі гравця;
- гра перервана суддею або суддею-асистентом для виправлення помилки в черговості подачі, прийому чи зміни сторін, введення правила прискорення ігри, попередження чи покарання гравця; в разі, якщо ігрові умови змінилися настільки, що це могло вплинути на результат розіграшу.

Очко. Спортсмени виграють очко, якщо:

- суперник не виконав правильну подачу;
- суперник не виконав правильне повернення;
- після його правильної подачі або правильного повернення м'яч до удару його суперником торкнеться чого-небудь, крім комплекту сітки;
- м'яч, після того, як він був відбитий суперником, пролетить за кінцевою лінією стола, не торкнувшись його ігрової поверхні;
- суперник заважає польоту м'яча;
- суперник б'є по м'ячу двічі підряд;
- суперник б'є по м'ячу стороною ракетки, поверхня якої не відповідає вимогам правил;
- суперник або тим, що він «одягає або носить», зрушить ігрову поверхню, поки м'яч в грі;
- суперник або тем, що він «одягає або носить», торкнеться комплекту сітки, поки м'яч в грі;
- суперник торкнеться вільною рукою ігрової поверхні;
- у парній зустрічі хто-небудь із суперників б'є по м'ячу не по черзі,

встановлений першим гравцем. Що подає і першим гравцем, що приймає.

Партія. Партію виграє гравець (пара), який першим набере 11 очок. Якщо обидва гравці (пари) набрали по 10 очок, то в цьому випадку партію виграє гравець (пара), який першим набере на 2 очки більше суперника (пари).

Зустріч. Зустріч слід проводити на більшість з 3, 5, 7 або 9 партій. При цьому якщо зустріч проводиться з 5 партій, то виграє гравець, який перший отримав перемогу в 3 партіях. У зустрічі з 7 партій виграє гравець, який перший отримав перемогу в 4 партіях. Гра повинна бути безперервною протягом усієї зустрічі, за винятком дозволених перерв.

Парна зустріч. У парних зустрічах діють такі додаткові правила. Гравець повинен виконувати подачу з правої «половини ділянки» на своєму боці в праву «половину ділянки» на сторону пари, що приймає (по діагоналі). При порушенні цієї умови подачу вважають програною парою, що подає. При цьому м'яч, що потрапив в середню лінію, зараховується як поданий правильно. Після виконання подачі, той, хто приймає відбиває м'яч, потім м'яч відбиває партнер, який не подавав, після нього відбиває партнер, який не приймав. Далі кожен з гравців по черзі відбиває м'яч у зазначеній послідовності до кінця розіграшу очка. М'яч, відбитий поза чергою, вважається «проганими.» Пара, яка починає партію, повинна вирішувати, хто з партнерів буде подавати першим, а потім пара, яка приймає вирішує, хто буде приймати подачі першим. Розстановку учасників для послідовності прийому подач у першій партії вибирає та пара, яка приймає.

Вибір подачі, прийому та сторін (жеребкування). Право вибрати стартовий порядок подавання, приймання і сторону визначають жеребкуванням. Вгадавши це право, можна вибрати подачу або прийом першим, почати зустріч на певній стороні столу. Коли один гравець (пара) вибрав право першим подавати чи приймати або почати гру на певній стороні, його суперник отримує право на свій вибір (відмінний від першого). У кожній партії парної зустрічі пара, яка має право подавати першою, повинна вирішити, хто з гравців цієї пари буде виконувати подачу першим, а пара, що приймає повинна вирішити, хто буде приймати першим; в наступних партіях цієї зустрічі: як тільки буде визначено першого гравця, що подає, той, хто приймає повинен стати тим, хто подавав на нього в попередній партії. Гравець (пара), що подає першим в партії, повинен приймати першим у наступній партії цієї зустрічі, а в останній можливій партії парної зустрічі пара, якій належить приймати, повинна змінити свого, гравця який приймає, як тільки одна з пар набере 5 очок.

Порядок подач, прийому та зміни сторін. Після кожних 2 зарахованих м'ячів гравець (пара) повинен стати виконуючи подачу, і так до кінця партії або до тих пір, поки кожен із суперників не набере по 10 очок. Подалі зміна гравця, що подає і гравця, що приймає здійснюється після розіграшу кожного очка. У парних зустрічах при кожній зміні подачі

попередній гравець, що приймав повинен стати тим, хто подає, а партнер попереднього хто подавав - приймаючим. Гравець (пара), який починає партію на одній стороні, наступну партію цієї зустрічі повинен починати на протилежній стороні, а в останній можливій партії цієї зустрічі гравці (пари) повинні помінятися сторонами, як тільки один з них (пара) першим набере 5 очок.

Порушення порядку подач, прийому та зміни сторін. Якщо гравець подає чи приймає поза чергою, гра повинна бути зупинена, як тільки помилку виявлено, а потім відновлена з подачі і прийому тих гравців, яким слід було подавати і приймати відповідно до черги, встановленій на початку зустрічі. У парних іграх також після виявлення порушення відновлюється порядок черги подач, визначених парою, яка отримала право першою подавати в партії, протягом якої виявлена помилка. Якщо гравці не помінялися сторонами, коли їм слід було це зробити, гра повинна бути перервана суддею, як тільки помилку виявлено, а потім відновлена при розташуванні гравців, яким слід було бути в відповідності з послідовністю, встановленою на початку зустрічі, за рахунком, досягнутому на момент виявлення помилки. За будь-яких обставин очки, набрані до виявлення помилки, повинні бути зараховані.

Правило прискорення гри. Якщо партія в одиночній або парній зустрічі не закінчена після закінчення 10 хв. гри, вона переривається. Догравання і всі наступні партії проводяться згідно з правилом прискорення гри. Правило може бути запроваджено і на прохання обох гравців (або пар) в будь-якій партії і в будь-який час від початку зустрічі до закінчення 10 хв. Одного разу, будучи введеним, правило прискорення гри залишається чинним до закінчення зустрічі. Сутність цього правила полягає в такому: якщо гравець який приймає подачу 13 разів безпомилково поверне м'яч на бік противника, той, хто подавав програє очко. Черговість подачі змінюється після розіграшу кожного очка. Для введення правила прискорення гри ведучий суддя перериває гру вигуком «Стоп!» та оголошує учасникам про введення правила прискорення гри. При цьому, якщо гра була перервана в момент розіграшу очка, воно вважається розіграним і подачу виконує той учасник, який подавав. Якщо ж гра була перервана в момент між розіграшами очок, подачу виконує той учасник, який перед цим приймав. Контроль числа ударів веде суддя-лічильник, який вголос рахує кількість ударів того, хто приймає, а потім суддя перериває гру вигуком «Стоп!» після правильно відбитого того, хто приймає, 13-го удару.

Розминка. Гравцям надається право на розминку на столі, де буде проводитися зустріч, - не більше 2 хв. безпосередньо перед початком зустрічі. Тривалість розминки може бути збільшена тільки з дозволу головного судді. Під час вимушеної зупинки гри головний суддя може дозволити гравцям розминатися на будь-якому столі, включаючи ігровий. Гравцям має бути надана (в розумних межах) можливість перевірити і ознайомитися з будь-яким обладнанням, яке буде використовуватися, однак

це не дає їм автоматично права на більш, ніж кілька тренувальних розіграшів перед продовженням гри після заміни пошкоджених м'яча або ракетки.

Зупинки в грі. Кожен гравець має право на перерву тривалістю до 1 хв. між завершенням партії у зустрічі; на короткі перериви для обтирання рушником після кожних 6 розіграних очок. Гравець (пара) можуть протягом зустрічі взяти один тайм-аут тривалістю до 1 хв. В особистих змаганнях прохання про надання тайм-ауту може бути зроблена гравцем (парою) або вказаним до початку зустрічі порадиником. У командних змаганнях це прохання може бути зроблене гравцем (парою) або капітаном команди. Прохання про надання тайм-ауту можна зробити тільки тоді, коли м'яч не знаходиться в грі, позначивши руками букву «Т». Отримавши таке прохання, суддя повинен зупинити гру і підняти білу картку. Він повинен потім покласти цю картку на половину столу гравця (пари), що бере тайм-аут. Білу карту слід прибрати зі столу і відновити гру, як тільки гравець (пара), який взяв тайм-аут, готовий продовжити гру або по завершенні 1 хв. Головний суддя може дозволити зупинку гри, мінімально можливу за тривалістю (і ні за яких обставин не більше 10 хв.), якщо гравець в результаті випадкового події тимчасово не здатен грати. Але за умови, що таке призупинення гри не виявиться надмірно несприятливою для суперника (пари). Не слід дозволити зупинок гри через знесилення гравця незалежно від того, був такий стан до початку зустрічі або воно стало наслідком напруги гри. Нездатність грати, що виражається в судомах або перевтомі, викликана поточним станом гравця або характером перебігу гри, не є підставою для непередбаченої зупинки гри. Зупинка гри може бути дозволена, тільки якщо нездатність грати є результатом нещасного випадку, такого, наприклад, як травмпісля падінням.

Якщо у кого-небудь на ігровому майданчику відкривається кровотеча, гра повинна бути негайно зупинена і може бути продовжена тільки після того, як постраждалому надана медична допомога, а всі сліди крові будуть видалені з майданчика. Гравці повинні залишатися на ігровому майданчику або біля нього протягом всієї зустрічі. Покинути майданчик вони можуть, як виняток тільки з дозволу головного судді. Протягом дозволених перерв між партіями гравці повинні залишатися в межах 3 м від ігрового майданчика під наглядом судді.

Заміна обладнання. Гравці не повинні вибирати м'ячі на ігровому майданчику. Наскільки це можливо, гравцям слід надати вибір одного або більше м'ячів до виходу на ігровий майданчик, і зустріч повинна проводитися одним з цих м'ячів, узятим суддею навімання. Якщо м'яч не був обраний до виходу на ігровий майданчик, зустріч повинна проводитися м'ячем, узятим суддею навімання з коробки з м'ячами, призначеною для змагань. При необхідності замінити м'яч під час зустрічі заміна проводиться м'ячем, узятим навімання. Якщо гравець зламає ракетку під час гри, він повинен замінити її негайно іншою ракеткою, принесеною ним на ігровий майданчик або переданою йому туди. Якщо інакше не визначено суддею, під час перерв у зустрічі гравці повинні залишати свої ракетки на ігровому столі. Якщо

мають місце якісь інші порушення в ігровому інвентарі - зрушення столу або впала сітка, .- то гра зупиняється, а обладнання приводиться в порядок.

Поради тенісистам. У командних змаганнях поради можна отримувати від будь-якої особи. В особистих змаганнях гравець (пара) може отримувати поради тільки від одної певної особи, представленої судді до початку зустрічі; коли гравці пари належать до різних спортивних асоціацій, кожен з них може назвати свого радника. Якщо будь-хто інший, не представлений судді заздалегідь, дасть пораду, суддя повинен показати червону картку і видалити його за межі ігрової зони. Гравці можуть отримувати поради тільки в перервах між партіями або протягом будь-якої дозволеної перерви, але не між закінченням розминки і початком зустрічі. Якщо будь-яка повноважна особа дасть пораду в інший час, суддя повинен підняти попередження і попередити його, що будь-яка наступна спроба призведе радника до видалення за межі ігрової зони.

Якщо протягом одного і того самого командного матчу або особистої зустрічі після того, як було зроблено попередження, будь-хто знову дасть пораду не за правилами, суддя повинен підняти червону картку і видалити радника за межі ігрової зони незалежно від того, чи був попереджений персонально саме цей радник.

У командному матчі видаленому раднику не можна дозволяти повернутися - якщо тільки йому не належить грати самому - до кінця матчу, а у особистих змаганнях - до кінця особистої зустрічі. Якщо видалений радник відмовляється покинути ігрову зону або повертається туди до закінчення покарання, суддя повинен зупинити зустріч і доповісти головному судді.

Обмеження стосується лише рад щодо самої гри, але воно не перешкоджає гравцеві або капітану, якщо такий є, подати офіційний протест проти рішення офіційної особи зустрічі, воно не перешкоджає також праву консультуватися з гравцем і представником його асоціації або перекладачем з юридичних питань.

Поведінка. Гравці повинні утримуватися від поведінки, яка може зачепити суперника, образити глядачів або дискредитувати гру. Наприклад: навмисне нанесення шкоди обладнанню, руйнування м'яча, удари ракеткою по столу, зайві вигуки або непристойні вирази, вибивання м'яча за межі ігрового майданчика, неповажне ставлення до офіційних осіб, а також нехтування приписами, які забороняють радитися під час гри. Якщо суддя вважає, що з якогось приводу поведінку гравця або тренера непристойною, він повинен підняти попередження і попередити порушника про те, що при повторенні чого-небудь подібного будуть застосовані штрафні санкції. Попередження, зроблене одному з гравців у парній зустрічі, вважається зробленим обом гравцям. Якщо попереджений гравець зробить другий проступок в тій самій особистій зустрічі або в тому самому командному матчі, суддя повинен присудити 1 очко супротивникові порушника, а за наступне порушення - 2 очки, кожного разу піднімаючи жовту і червону

картки разом. Якщо попереджений тренер здійснить наступне порушення в тій самій особистій зустрічі або в тому самому командному матчі, суддя повинен підняти червону картку і видалити його за межі ігрової зони до кінця командного матчу або до кінця зустрічі (в особистих змаганнях). Якщо гравець, покараний програвшем 3 штрафних очок, продовжує порушувати норми поведінки або якщо порушення норм поведінки з боку гравця або тренера достатньо серйозне, суддя повинен зупинити гру і доповісти головному судді. Головний суддя на свій розсуд може дискваліфікувати гравця за неповагу або зухвалу поведінку незалежно від того, отримав він доповідь від судді чи ні; така дискваліфікація може поширювати на цю зустріч, окремий вид змагань або на всі змагання в цілому.

Якщо гравець був дискваліфікований у двох командних зустрічах або особистих змагань, він вважається автоматично дискваліфікованим на ці командні або особисті змагання. Якщо гравець під час зустрічі замінив ракетку і не показав її судді і своєму супернику, судді слід розглядати це як порушення дисципліни із застосуванням до нього штрафних санкцій, а гравець, який повторить подібне порушення, підлягає дискваліфікації з боку головного судді.

Права та обов'язки учасників змагань. Учасник змагань має право:

- вибрати один м'яч з декількох запропонованих ведучим суддею для проведення зустрічі; тип (марку) м'яча визначає *Положення про змагання*;
- проводити перед початком зустрічі безпосередньо на ігровому столі розминку тривалістю до 2 хв.;
- отримувати поради в перервах між партіями або під час інших дозволених зупинок гри;
- звернутися до ведучого судді допочатку наступного розіграшу за поясненнями або з проханням;
- звернутися до головного судді, якщо є незадоволення роз'ясненням ведучого судді, в особистих змаганнях - безпосередньо, в командних - через свого представника або капітана команди;
- на короткочасну перерву з дозволу ведучого судді для приведення в порядок своєї ігрової форми;
- на короткочасну перерву для обтирання рушником після кожних 6 розіграних очок з початку кожної партії і при зміні сторін у вирішальній партії зустрічі;
- взяти перерву після будь-якої закінченої партії у зустрічі;
- взяти перерву тривалістю до 5 хв. для відпочинку між зустрічами на більшість з 3 - 5 партій і до 10 хв. між зустрічами на більшість більш, ніж 5 партій;
- зробити кілька тренувальних ударів після заміни пошкоджених в ході зустрічі м'яча або ракетки.

Учасник змагань зобов'язаний:

- дотримуватися норм спортивної етики, бути ввічливим щодо суперників, суддів і глядачів;

- знати і дотримуватися *Правил, Положення про змагання*, а також розкладу зустрічей;

- бути готовим до змагань за 5 хв. до початку зустрічі за розкладом (у разі неявки учасника до початку зустрічі йому зараховують поразку; учасник, який не з'явився на зустріч або відмовився від продовження змагань без поважної причини, може бути дискваліфікований головним суддею);

- виступати в охайному, чистому і добре підігнаному спортивному одязі, відповідному до вимогам *Правил*;

- мати єдину форму в командних змаганнях (винятки можливі щодо шкарпеток і взуття) з емблемою організації, від якої він виступає;

- виступати в особистих змаганнях з емблемою організації, яку він представляє;

- провести всі передбачені розкладом зустрічі;

- вести гру в повну силу, не допускаючи навмисного програшу окремих очок, партії або зустрічей - за небажання вести боротьбу учасник може бути дискваліфікований головним суддею на одну зустріч або на всі змагання;

- отримати дозвіл головного судді при потребі залишити ігровий майданчик (незалежно від причини, з якої гравець отримав дозвіл залишити ігровий майданчик, його відсутність можлива не більше 10 хв., після чого відсутньому гравцю зараховують поразку; при цьому в незавершеній партії його противникові додається стільки очок, скільки необхідно для виграшу цієї партії; наступні незіграні партії цієї зустрічі зараховуються також на користь суперника з рахунком 11:0);

- подякувати після закінчення зустрічі рукоштовкуванням суперника і суддів, які проводили зустріч;

- бути у складі команди, якщо проводять шиккування перед початком командного матчу і після його закінчення, для привітання.

Учаснику заборонено:

- вступати в суперечки з суддями і суперниками;

- затягувати гру тривалим або несвоєчасним витиранням рушником, умисним пошкодженням м'яча, вибиванням м'яча за межі ігрового майданчика, стукання м'яча перед подачею по столу, підлозі, ракетці; витиранням рук об стіл або загорожу; використанням пауз (більше 15 с) між розіграшами або перерв (більше 2 хв.) між партіями, а також іншим способом;

- впливати (у будь який спосіб) на прийняття суддею рішення за результатом розіграшу;

- пошкоджувати обладнання, наносити навмисно удари (чим завгодно) по столу, сітці, огорожі, а також будь-якому спортивному або особистому майну;

- діяти нешанобливо (висловленнями або жестами, гучними криками або коментарями до гри, киданням ракетки і таке ін.) щодо глядачів, суперників або офіційних осіб;

- навмисно заважати (будь-якими своїми діями) проведенню інших зустрічей.

Н а к л а д е н н я с т я г н е н ь;

- при першому порушенні - попередження (ведучий суддя робить усне попередження, продублював його підйомом жовтої картки довільного виду тією рукою, з боку якої в момент попередження знаходиться порушник; доцільно, щоб ця дія судді було чітко видно гравцям, тренерам, головному судді і глядачам);

- при другому порушенні - програв очка;

- при третьому - програв 2 очок;

- при четвертому - головний суддя вживає заходів дисциплінарного впливу.

Статус представника (тренера) і капітана команди. Кожна організація, що бере участь у змаганні, повинна мати свого представника (тренера), який є керівником команди і несе відповідальність за дисципліну учасників та забезпечує їхню явку на змагання. Представник (тренер) не може бути одночасно суддею цих змагань. Крім представника (тренера), команда повинна мати капітана учасників. У відсутність представника (тренера) капітан команди виконує його обов'язки, користується його правами і несе відповідальність за порядок і дисципліну в команді. Для використання своїх прав, включаючи подачу протестів, представник (тренер) або капітан команди повинен бути присутнім в ігровому залі протягом всього командного матчу.

Представник (тренер) м а є п р а в о;

- брати участь у жеребкуванні;

- бути присутнім на нарадах головної суддівської колегії, якщо вони проводяться спільно з представниками;

- отримувати в секретаріаті документацію з результатами змагань;

- давати поради учасникам в перервах між партіями або під час інших дозволених зупинок гри;

- подати протест у командних змаганнях головному судді на рішення ведучого судді або судді-асистента з питань тлумачення ними правил; до оргкомітету змагань на рішення головного судді з питань проведення змагання, що не передбачені чинними правилами.

Представник (тренер) з о б о в ' я з а н и й;

- знати правила, а також положення про змагання та порядок його проведення;

- під час змагань бути одягненим в спортивний тренувальний костюм та спортивні туфлі.

Представнику (тренеру) з а б о р о н е н о;

- втручатися в розпорядження суддів та інших офіційних осіб змагання;

- давати поради учасникам під час гри, за винятком офіційних перерв.

Висновок

Настільний теніс відноситься до числа найпопулярніших спортивних ігор. Нескладні правила цієї захоплюючої гри, доступний інвентар і основи, роблять настільний теніс одним з найулюбленіших і доступних, для систематичних занять, видом спорту. Це, можна сказати, ідеальна гра для людей всіх віків, будь-яких професій, різного рівня стану здоров'я, гра захоплююча, нескінченно багатоманітна.

Настільний теніс також є прекрасним засобом активного відпочинку, який приносить величезне задоволення і бадьорість.

Настільний теніс не тільки дозволяє розвивати і удосконалювати фізичні якості людини (рухливість, спритність, швидкість, координацію рухів), але і допомагає формувати такі психофізіологічні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм і периферію зору, рухову пам'ять, просту і складну реакцію, реакцію на об'єкт, що рухається. Позитивний вплив занять надають на становлення психіки, допомагають формувати морально-вольові якості.

Сучасний настільний теніс - це могутні атакуючі удари, що вимагають максимальних фізичних зусиль, а їх багатократність повторень - ще й неабиякої фізичної сили і витривалості.

Маскування істинного характеру ударів по м'ячу, без якої немислима перемога, вимагає високої м'язової чутливості, її точного диференціювання.

Гру в настільний теніс можна порівняти із шаховим блицтурніром: дефіцит часу - у лічені частки секунди необхідно знаходити варіант-відповідь на удар суперника; різноманіття варіантів-відповідей - тільки варіативність виконання подач обчислюється десятками прийомів, і на кожний з них теоретично існують десятки відповідей; максимальна концентрація уваги - варто на мить відвернутися, як зникають з поля зору дії суперника, як втрачається контроль за ними, а часу на те, щоб знов сконцентрувати увагу немає, та й психологічно це зробити дуже складно.

Ще одну особливість настільного тенісу хочеться відзначити: у зв'язку з великими швидкостями зміни ігрових ситуацій і колосальним емоційним навантаженням, спортсмен починає не встигати обдумувати свої дії і поступає, частіше за все інтуїтивно, за рахунок передбачення і передчуття, що вносить в поєдинок особливу красу.

Настільний теніс – гра захоплююча, нескінченно різноманітна, доступна всім від мала до велика. Він азартний і невибагливий. Легкість і швидкість рухів, стрімкість атак і самовідданість захисту, несподівані технічні комбінації представляють собою захоплююче видовище. Різноманітність рухових навичок і дій, різних за координаційною структурою і інтенсивністю, сприяє розвитку всіх фізичних якостей.

- Треба тренуватися, намагатися виконувати всі поради, слідкувати за своїми помилками в техніці і виправляти їх.
- Під час тренування постійно виховуй у себе такі важливі якості, як працелюбство, дисциплінованість, свідомість.
- Борись до кінця, не здавай своїх позицій ні за яких обставин, навіть тоді, якщо твій суперник сильніший за тебе.
- Будь завжди зібраним і максимально уважним.
- Якщо програв, не звинувачуй у цьому інших, шукай причину тільки в собі.
- Будь сильним, умій визнати себе переможеним, але не втрачай гідності.
- Отримавши перемогу над суперником, не хвалися своїми успіхами.
- Не принижуй гідності суперника.
- Умій дружити, залишайся другом переможеного, поважай свого партнера.
- Пам'ятай! Якщо суперник сьогодні виявився слабшим, це не означає, що ти будеш перемагати його завжди.
- Будь завжди чесним по відношенню до свого суперника.
- Протягом гри уважно вивчай суперника, намагайся розгадати його задуми і маскуй свої.
- Знай! Найбагатший і найнадійніший досвід — власний.
- Кожна гра, кожна перемога і поразка нас чому навчають.
- Об'єктивно аналізуй дії свої і суперника, роби правильні висновки.
- Якщо помітив помилку, намагайся виправити її, тільки так можна добитися успіхів у будь-якій справі.

Список використаної літератури

1. Амелін, А.Н. Настільний теніс [Текст] / О.М. Амелін, В.А. Пашинін. - М.: Фізкультура і спорт, 1999. - 128 с.
2. Конєв, Є.В. Спортивні ігри: правила, тактика, техніка [Текст] / Є.В. Конєва. - Ростов н / Д.: Видавництво «Фенікс», 2004. - 448 с.
3. Барчукова, Г.В. Настільний теніс у вузі [Текст]: навчальний посібник для студентів нефізкультурних вузів / Г.В. Барчукова, А.Н. Мізін. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 132 с.
4. Ламкова О.І. «Рухливі ігри та естафети». - Х.:Веста, 2010.- 128с.
5. Науково-методичний журнал Фізичне виховання в школах України № 6, 7, 9 2012р.
6. Науково-методичний журнал Фізичне виховання в школах України № 8 2016р., № 8 2015р.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Фізична культура [Текст]: Методичні вказівки до практичних занять з настільного тенісу для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» денної форми навчання / С.В.Ющук, Р.В.Ющук – Ковель: КПЕК Луцького НТУ, 2020 – 60с.

Комп'ютерний набір

С. В. Ющук
Р.В. Ющук

Редактор

С. В. Ющук
Р.В. Ющук

Підп. до друку «__»_____ 2020 р. Формат 60х84/16. Папір офс.

Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. 3,25.

Тираж 50 прим.

Інформаційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – ІВВ Луцького НТУ

