

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Міністерство освіти, науки молоді та спорту України

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

О.О. Алексєєв

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Навчально-методичний посібник

Кам'янець-Подільський

2014

УДК 796.342(075.8)

ББК 75.574Я.73

А 47

*Рекомендовано до друку вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
(протокол № 3 від 27 березня 2014 р.)*

Рецензенти:

А. А. Ребрина – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини Хмельницького національного університету;

М. С. Солопчук – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання та здоров'я людини Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Алексєєв О. О.

Настільний теніс: навчально-методичний посібник. / О.О. Алексєєв. – Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня Рута", – 2014. – 104 с.

Навчально-методичний посібник розкриває, доповнює робочу програму дисципліни „Використання нетрадиційних спортивних ігор на уроках фізичної культури”. Розробка дає сучасне уявлення про оздоровчу та виховну значимість настільного тенісу, розкриває історію розвитку, педагогічні принципи викладання настільного тенісу, знайомить із технікою гри та інвентарним забезпеченням.

Посібник рекомендований для учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів, коледжів фізичної культури і спорту, вищих навчальних закладів, для студентів факультетів фізичної культури; вчителів фізичного виховання, викладачів, аспірантів, слухачів курсів підвищення кваліфікації.

УДК 796.342(075.8)

ББК 75.574Я.73

© О.О. Алексєєв, 2014

ЗМІСТ

Передмова	8
Розділ I. З історії настільного тенісу	11
1.1. Виникнення і розвиток настільного тенісу	11
1.2. Становлення настільного тенісу як виду спорту	15
1.3. Розвиток настільного тенісу у XX столітті.....	17
1.4. Чотири періоди становлення настільного тенісу	21
Розділ II. Педагогічні принципи викладання настільного тенісу	24
2.1. Систематична робота	24
2.2. Мотивація спортсменів.....	26
2.3. Візуальні принципи роботи	26
2.4. Контроль за станом здоров'я	27
2.5. Індивідуальне навчання гравця	28
2.6. Складання програми навчання	29
2.7. Контроль роботи	29
2.8. Освітні аспекти роботи.....	30
Розділ III. Розвиток ігрової техніки в настільному тенісі	31
3.1. Хватки ракетки	31
3.1.1. Горизонтальна „європейська” хватка	32
3.1.2. Вертикальна „азіатська” хватка	33
3.2. Секрети маленького м'яча.....	35
3.3. Поштовх	36
3.4. Зрізка	37
3.4.1. Зрізка зліва	37
3.4.2. Зрізка справа	38
3.5. Накат	40
3.5.1. Накат зліва	41

3.5.2.Накат справа	41
3.6.Подача	42
3.7. Топ-спін.....	46
3.7.1.Топ-спін справа	47
3.7.2.Топ-спін зліва	48
3.8.Підставка (блок).....	50
3.8.1. Підставка зліва	51
3.8.2. Підставка справа	51
3.9. Підрізка	52
3.9.1.Підрізка справа	53
3.9.2.Підрізка зліва.....	55
3.10.„Свічка”.....	56
3.11.Поради з техніки настільного тенісу.....	59
3.12.Вчіться пересуватись під час гри	60
3.13.Навчайтеся перемагати.....	67
Розділ IV. Тактика гри у настільний теніс	69
4.1.Тактика подач	69
4.2.Тактика прийому подач	70
4.3.Тактика розіграшу очка	71
4.4.Тактика парних ігор.....	71
4.5.Тактика атакуючої гри проти гравця нападаючого стилю.....	73
4.6.Тактика атакуючої гри проти гравця захисного стилю.....	74
4.7.Тактика захисної гри проти гравця нападаючого стилю.....	75
4.8.Тактика захисної гри проти гравця захисного стилю.....	75

4.9. Як вивчати суперника	76
Розділ V. Спортивний інвентар для настільного тенісу	77
5.1. Ігровий майданчик	77
5.2. Стіл	78
5.3. Сітка	79
5.4. Ракетка	79
5.5. Накладки	80
5.6. М'яч	82
5.7. Форма для гравців	83
Розділ VI. Правила техніки безпеки	84
6.1. Типові травми в настільному тенісі та можливість їх попередження	86
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	88
ТЕСТИ	99
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	103

Передмова

У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних засадах, здоров'я людини – найвища цінність, найважливіше надбання держави. Збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя особистості розглядається як справа державного значення, мета суспільства, школи, родини і самої людини. Надзвичайно важливим завданням сучасної системи фізичного виховання в Україні є задоволення життєвих потреб підростаючого покоління, збереження здоров'я та підвищення працездатності. Існуюча у країні система безперервної освіти систематично реалізовує сучасні досягнення науки й техніки, що приводить до різкого зниження рухової активності дітей та молоді, зниження їх адаптаційних можливостей і значних порушень у роботі функціональних систем організму.

Студентській та учнівській молоді у навчальних закладах необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя до активної рухової діяльності з використанням сучасних здоровозберігаючих освітніх технологій, оздоровчих тренувань та систематичних занять різними видами спорту. Для підтримки фізичної форми корисні такі види оздоровчої фізичної культури: бокс, крос, їзда на велосипеді, плавання, теніс.

Перевагу надаємо настільному тенісу тому, що для гри зовсім не обов'язкові спеціальні зали. Невелика кімната, коридор, перехідна площадка, веранда або парк цілком можуть стати місцем для цієї простої і захоплюючої гри, якою можна займатися цілий рік як у приміщенні, так і на свіжому повітрі. Грати в настільний теніс можуть люди не тільки різного віку та професій, але й з відхиленнями у стані здоров'я, вадами слуху, зору. Таким людям настільний теніс особливо корисний, бо сприяє появі позитивних емоцій, зміцнює здоров'я і вселяє віру в свої можливості. Виконуючи вправи з ракеткою і м'ячем, вдосконалюються реакція, увага, мислення, координація рухів.

Ця гра з успіхом може використовуватися на уроках фізичної культури, заняттях спортивних секцій, тренуваннях у ДЮСШ.

Настільний теніс – це дивовижна і доступна гра. Виконувати ракеткою удари по м'ячу, посилаючи його на половину стола партнера, справа нескладна, тим більше що з кожним разом м'ячик стає все слухнянішим. А які приємні відчуття, коли все виходить і вас захоплює азарт гравця!

Настільний теніс – захоплююча гра. Вона найбільше підходить для задоволення потреб широких мас. Молодь і люди похилого віку із захопленням вправляються з ракеткою і м'ячем. Десятки і навіть сотні тисяч людей, які випадково мали можливість долучитися до цієї гри, намагаються освоїти, стають її прихильниками, бо правила досить прості, – потрібно тільки перебити на сторону партнера м'яч. Перед тими, хто бажає навчитися грати у настільний теніс на високому професійному рівні, що межує з мистецтвом, постає завдання, яке вимагає наполегливого навчання, постійних тренувань.

Настільний теніс – один із складних видів спорту з великою кількістю різноманітних технічних і тактичних прийомів. Він вимагає від спортсмена стійкої нервової системи, надзвичайної швидкості, спритності, витривалості, відчуття м'яча, відточеного ігрового мислення, миттєвої реакції, здатності швидко приймати рішення, безмежної завзятості й старанності.

Фахівцям у галузі 6.010201 Фізичне виховання* потрібні ґрунтовні знання про настільний теніс. По-перше, для того, щоб осягнути захоплюючу філософію та історію настільного тенісу, що об'єднує у гармонійне ціле тіло, волю і розум; поєднує спорт, культуру, освіту та прагне до формування такого способу життя, в основі якого була б радість від занять. По-друге, щоб зрозуміти розмах світового руху з настільного тенісу (Міжнародна Федерація Настільного Тенісу, ІТТФ), без якого неможливе об'єднання спортсменів світу.

Дана навчально-методична розробка розкриває, доповнює роботу програму дисципліни „Використання нетрадиційних спортивних ігор на уроках фізичної культури” і спрямована на освоєння студентами та викладачами вмій, знань і навиків,

необхідних для творчого та професійного розвитку особистості, вдосконалення організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціальної діяльності, а також формує світоглядну систему науково-практичних знань та ставлення до фізичної культури.

Розробка дає сучасне уявлення про оздоровчу та виховну значимість настільного тенісу, розкриває історію розвитку, педагогічні принципи викладання настільного тенісу, знайомить із технікою гри та інвентарним забезпеченням.

У першому розділі „З історії настільного тенісу” даного навчально-методичного посібника розглянуто питання історії та розвитку настільного тенісу, періоди становлення його як виду спорту.

Другий розділ присвячено педагогічним принципам викладання настільного тенісу. Детально описано систематичну роботу спортсменів, візуальні принципи роботи, індивідуальне навчання гравця та контроль за станом здоров'я.

У третьому та четвертому розділах „Розвиток ігрової техніки в настільному тенісі” й „Тактика гри у настільний теніс” висвітлено теоретичні основи техніки і тактики зазначеної гри, детально описана послідовність гри у настільний теніс. Також подано методичні поради для виконання практичних завдань.

П'ятий розділ посібника подає детальний опис спортивного інвентаря для гри у настільний теніс.

Навчально-методична розробка допоможе викладачеві грамотно побудувати заняття з настільного тенісу з метою отримання певного результату. Студенти зможуть застосовувати отримані знання у практичній діяльності, спрямованій на формування здорового способу життя і систематичне фізичне самовдосконалення.

РОЗДІЛ I. З історії настільного тенісу

1.1. Виникнення і розвиток настільного тенісу

Ігри як історично сформоване явище виникли в глибоку давнину, і є самостійним видом діяльності людини. Своїм становленням, значною мірою, людина зобов'язана грі. З історії спорту, особливо ігрових видів, відомо багато різноманітних і цікавих ігор. Наприклад, сьогодні існує більше ста народних ігор з м'ячем. Дослідники спорту висловлюють думку про те, що м'яч для різних ігор був створений древніми людьми за образом і подобою сонця, якому вони поклонялися. У цьому закладено глибокий зміст і певна символіка. Спорт, у тому числі й ігри, звеселяли життя людей і приносили ні з чим незрівняну радість. З давніх часів люди придумували найрізноманітніші ігри. На ранній стадії розвитку суспільства в іграх відтворювалися елементи полювання, бою і т.д. Історія свідчить, що в Древньому Єгипті та Греції ігри були засобом виховання і класової ідеології. Майданчики для ігор та турнірів з'явилися в X-XI ст. (епоха Середньовіччя).

Назви багатьох ігор з м'ячем вказують на їх французьке походження, а деяких – на іспанське або італійське. З усіх численних старовинних ігор з м'ячем родоначальником тенісу історики спорту називають **тригон**, відомий з часів Древнього Риму, коли

маленька тверда куля перекидалася з одного боку майданчика на інший.

Приблизно у ті ж часи була поширена схожа гра – **фолліс**, у якій через стрічку перекидалася порожниста куля завбільшки в дитячу голівку. Замість ракеток використовувався спеціальний, одягнений на руку щит.



Рис. 1. Гра у м'яч руками через стрічку.



Рис. 2. Гра в м'яч Фолліс.

пізніше в Німеччині – *буфпаллен*, у Франції – *шувль, же-де-пом*. На Русі в XI-XV ст. молодь грала в *городки, бабки, хованки* та ін. У XV-XVII ст. з'явилися *лапта* та інші ігри.

Розвиток сучасних спортивних ігор також пов'язаний з появою м'яча. Важко сказати, хто і коли придумав м'яч та запропонував його використовувати для гри. Але м'яч, від первісного кам'яного, який давні люди кидали для розвитку сили м'язів та точності метання списа або бумеранга, поступово змінювався. Із розвитком промисловості м'ячі стали виготовляти з каучуку, різних видів гуми, пластмаси.

До найбільш поширених ігор з м'ячем і ракеткою відносяться теніс, настільний теніс, бадмінтон. Походження слова „теніс” не відоме, так як воно не має слів-родоначальників у сучасній мові.



Рис. 3. Середньовічний зал для ігор з м'ячем.

Подібна гра збереглася в Італії під назвою *палоне*. Гра в м'яч долоною стала основою для багатьох видів спорту. Із XIV ст. стали використовувати дерев'яні палиці з широким плоским кінцем, яким відбивали м'яч.

Ігри в м'яч, схожі на сучасні теніс та бадмінтон, були відомі в Древній Греції як *епіскірос*, Римі – *гарнастум*,



Рис. 4. Гра Же-де-пом – теніс XVI-XVII ст.

Історики припускають, що назва походить від гри, в якій брало участь 10 (по-англійськи „ten”) гравців, по 5 осіб на кожній стороні майданчика, а може, від латинського слова „tenis” – стрічка, тасьма (сітка). Є також припущення, що назва гри походить від французького слова „tenez”, яке перекладається „ось вам, беріть”. Цю фразу часто говорили французькі гравці, посылаючи м’яч партнеру.

Теніс (англ. *tennis*) означає вид спорту, у якому грає двоє гравців – один проти одного або дві команди по два гравці в кожній, по-іншому, команда проти команди на майданчику, поділеному навпіл поперечною сіткою. Родоначальником ігор з ракеткою і м’ячем вважають Англію. У XVI ст. в Англії та Франції виникла забавна гра у м’яч без певних правил – праобраз тенісу.

Однак, у феодалній Франції ще 1292 р. улюбленою була *гра же-де-пом* або, як її називали „гра яблуком”, яку також вважають



Рис. 5. Гра в теніс в середині XVI ст.



Рис. 6. Гра в лаун-теніс.

прататінкою тенісу. Спочатку грали руками і лише в XV столітті з'явилися ракетки.

Прообраз тенісу процвітав у Франції в спеціальних Будинках м'яча, яких налічувалося в 1602 р. кілька сотень. Також відомо, що в 1610 р. у Франції Союз тренерів та майстрів ракеток і м'ячів був визнаний самостійним

цехом. Англієць Р. Дарлінгстон (1560-1620 рр.) у примітках. "Про поїздку по Франції" зазначив, що Будинків гри в м'яч більше, ніж костелів, а також, що французи народжуються з ракеткою в руці. Ігри носили більше розважальний і гімнастичний характер, ніж спортивний.

У 1874 році англійський майор Вальтер Клоптон з Вінгфілда розробив правила нової, досить близької до сучасного тенісу гри, яку він назвав **сферистика**. Через рік правила гри були вдосконалені і вона отримала нову назву „**лаун-теніс**”, що в перекладі з англійської означає "теніс на галявині" або просто "теніс".

Вважається, що своїм народженням настільний теніс зобов'язаний дощовій англійській погоді. На мокрих



Рис. 7. Прадідусь сучасного столу для гри у настільний теніс.



Рис.8. Ілюстрація Люсьєн Дейвіс у газеті Лондон ньюз, 1901р.

галявинах неможливо було грати в теніс, і гру перенесли в приміщення. Спочатку грали на підлозі. Пізніше через відсутність великих залів з'явилася гра на двох столах, розташованих на певній відстані один від іншого. Через деякий час столи об'єднали, а між ними натягнули сітку. Ця кімнатна гра була відома під назвою „госіма”, започаткували її в другій половині

XIX століття як гру-розвагу.

Простий інвентар, невеликі розміри майданчика дозволяли грати будь-де. Це забезпечувало широке поширення настільної гри, яка в короткі терміни стала улюбленою салонною грою в Англії, а потім і в інших країнах Європи, Азії та Африки.

Цікаво, що гра велася в суворому вечірньому одязі: жінки у довгих сукнях, чоловіки у смокінгах і фраках.

1.2. Становлення настільного тенісу як виду спорту

Англія офіційно вважається батьківщиною настільного тенісу, хоча його витoki можна шукати, мабуть, в Європі й у Східній Азії. Перші документи про правила гри були надруковані в каталогах 1834 р. Ф. Айерс (F. Ayers) у Лондоні під назвою *Miniature Indoor Lawn Tennis Game*. А у британських каталогах спортивного інвентаря (1880-1990 р.) були представлені комплекти нової гри. І тільки в 1891 р. Чарлз Бакстер (Ch. Baxter) патентом № 190070 „Правила гри” і Д. Джака (John Jaques) – патентом № 157615 „Гра пінг-понг” узаконили народження настільного тенісу. Назва „пінг-понг” походить від звуку м'яча об стіл і ракетку.

Поступово пінг-понг стає не просто салонною розвагою, а спортивною грою. Ракетки були з довгою ручкою, зі струнами

і навіть обтягнуті шкірою. М'ячі виготовлялися з гуми або корка, їх часто обшивали тканиною. У 1891 році настільний теніс отримав потужний поштовх до розвитку завдяки інженерній думці Джеймса Гібба який вирішив маленькі порожні кольорові кульки від дитячої іграшки використовувати для гри в пінг-понг. Уведення в гру легкого целулоїдного м'яча дозволило значно знизити вагу ракетки. Замість ракеток зі струнами, з'явилися фанерні з укороченою ручкою. Почали застосовувати нові матеріали для обклеювання ігрової поверхні ракетки: корок, пергамент, велюр, пізніше – шліфувальний папір, гуму. Родоначальником таких модифікацій ракеток вважають британця Е.К. Гуда, який в 1902 році, повертаючись з чергового турніру з Лондона, зайшов в аптеку купити ліки. Біля каси він звернув увагу на гумову підкладку для здачі дрібних монет. Після переговорів з власником аптеки, містер Гуд пішов із дорогоцінним згортком під пахвою, супроводжуваний здивованими поглядами. Прийшовши додому, він негайно взявся за реконструкцію ракетки – коркова основа була знята і замість неї з обох сторін була наклеєна щойно придбана в аптеці губка. Наступного дня суперники Е. Гуда були здивовані не менше, ніж службовці аптеки, – він отримував одну перемогу за іншою і виграв турнір.

Азартна, розважальна гра охопила багато країн. У неї грали не тільки у спеціальних приміщеннях, а й скрізь, де це було можливо. Якось в одному з ресторанів Англії два молодих аристократи, озброївшись кришками від ящиків з-під сигар, стали перекидатися корками від винних пляшок, які знайшли на підлозі. При цьому вони намагалися імітувати відомий вже тоді лаун-теніс.

Поширювалася ця гра досить швидко морським шляхом. Так, моряки-англійці, перебуваючи на вимушеному відпочинку в одному з портів Німеччини, влаштували пінг-понговий чемпіонат. Місцева молодь з цікавістю спостерігала за грою, і не встигло іноземне судно дати прощальний гудок, як в порту вже розпочалися змагання з настільного тенісу. Таким чином, пінг-понг поширився по всьому світу.

В Англії пінг-понг як вид спорту був визнаний у 1900 році. До цього часу гра велася за правилами лаун-тенісу і навіть до 100 очок. Із зміною правил гра стала вестися до 30 очок. У грудні 1900 відбувся Перший чемпіонат Лондона з пінг-понгу, який проходив у Вестмінстерському Аббатстві Лондона в залі Ройл Екверіум. У чемпіонаті взяло участь 300 осіб. Потім у 1901 році офіційний турнір відбувся в Індії. Його можна вважати Першим міжнародним змаганням, де переміг один з кращих гравців того часу – індійський спортсмен Нандо.

До початку ХХ століття популярність пінг-понгу зростає, і новою грою буквально було охоплено всі країни. Назви нової гри були різні: „Ping-Pong” (Німеччина, Росія, Литва та ін), „Whiff Whaff” – Америка, „Pim-Pam” – Франція, у Великобританії – „Gossima”, „Ping Pong”, „Indoor Tennis”, „Parlour Tennis” та ін. Усюди організовувалися численні клуби і влаштовувалися змагання – чемпіонати. Відомо, що гра під назвою „лонг-пом” (1908 р.) була включена в програму Олімпійських ігор у Лондоні. Однак „пінг-понгова гарячка”, яка охопила деякі держави, тривала недовго. На початку століття (1904-1905 р.) відбувся занепад популярної гри, що тривав близько 20 років. Причиною такого занепаду найімовірніше послужило поширення інших більш популярних видів спорту, а також Перша світова війна, яка різко знизила захоплення спортом.

1.3. Розвиток настільного тенісу у ХХ столітті

Відродження настільного тенісу розпочалося з Англії. Це була єдина країна, де настільний теніс продовжував існувати, і звідки приблизно з 1920 року гра почала знову поширюватися по всьому світі вже під сучасною назвою настільний теніс. Гра в настільний теніс була настільки захоплюючою, що у неї почали грати не тільки в Європі, але й в Америці, Азії, Індії, Австралії.

П. Бромфібельд і три його товариші П. Пейн, А. Карріс та П. Уорден створюють Всеанглійську асоціацію пінг-понгу, Статут, порядок членства і організують Перший офіційний чемпіонат Англії з пінг-понгу, який відбувся у 1921 році. Згодом

почалася стихійна організація гравців у Союзи, спочатку в масштабі окремих міст, а потім і країн.

Гра стає популярною у Німеччині, Угорщині, Чехословаччині та Австрії. Крім Англії, національні асоціації настільного тенісу незабаром виникли в Угорщині, Австрії, Італії, Скандинавських країнах. Згодом був організований у Німеччині Союз настільного тенісу, який зумів відразу ж влаштувати низку змагань за участю найсильніших гравців різних країн. Швидке поширення настільного тенісу і його популярність у Європі та Азії привели до необхідності створити міжнародну організацію та встановити єдині правила гри. Перші кроки на шляху до створення міжнародного союзу гравців були зроблені ще в 1925 році.

У січні 1926 року в Берліні, з ініціативи молодих ентузіастів настільного тенісу, була створена Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ІТТФ) (ITTF), головою якої одноголосно було обрано молодого літератора з Англії Айвора Монтегю (Ivor Montagu). 1926 рік увійшов в історію настільного тенісу як рік освіти ІТТФ. У Міжнародну Федерацію Настільного Тенісу пізніше ввійшли Німеччина, Уельс, Чехословаччина, Швеція, Данія, Ірландія, Шотландія, Франція, Австрія, Нова Зеландія, Південна Америка, Гондурас, Єгипет, Японія та багато інших країн. У даний час Міжнародна Федерація Настільного Тенісу є однією з найпопулярніших і об'єднує понад 190 національних асоціацій усіх континентів. А починалося все так, як розповідав про це в дні п'ятдесятиріччя ІТТФ Айвор Монтегю: „Я закликаю зараз в помічники свою пам'ять, щоб повідати нинішньому поколінню про те, з чого почала своє життя ІТТФ. Пригадується звіт Німецького союзу настільного тенісу, опублікований в третьому номері журналу „Теніс і гольф” за 1926 рік під назвою „Підготовка до створення міжнародної федерації”. У цьому звіті повідомлялося, що „у приміщенні тенісного клубу в Берліні на Гельб-Вайс 15 січня 1926 відбулася зустріч. На ній були присутні – Білл Поуп, Джордж Росс і Айвор Монтегю – від Англії, доктор Роланд Якобі і Золтан Мехловіч – від Угорщини, юний Фрейденхайм – від Австрії,



Рис. 9. Перший президент Міжнародної Федерації Настільного Тенісу Айвор Монтегю (Ivor Montagu 1904-1984 рр.)

доктор Георг Лехманн, Фрітц Грубер (генеральний секретар Німецького союзу настільного тенісу), Фрітц Зіні, Г.Г. Лінден-Штадт і К. Вільгельм – від Німеччини. Наприкінці їхнього засідання під'їхав швед – доктор Карл Лінд. Г. Лехманн, який зачитав лист від Чехословацького союзу настільного тенісу про приєднання до їхніх намірів.

"Треба визнати, що повної впевненості у тому, що наша ідея здійсниться, не було. Але ми були одностайними і вірили в те, що настав час створення Міжнародної Федерації, що для цього кожен з нас повинен зробити максимум можливого, щоб нас не засудили за порожню балаканину, коли

повернемося додому. Ми вели дискусії в доброзичливій формі, а від них вельми скоро перейшли до конкретних дій”...

Понад 40 років очолював Федерацію Айвор Монтегю, який згодом був одностайно обраний довічним почесним президентом. Він багато зробив для розвитку настільного тенісу в усьому світі. У біографії А. Монтегю (Ivor Montagu, 1904-1984 рр.) є дуже багато незвичайного і привабливого, а діяльність досить багатогранна. Зоолог за освітою, він з якимось особливим трепетом ставився до всього живого і був одним із співавторів першого видання Червоної книги. Айвор Монтегю – видатний англійський літератор, відомий кінознавець, пристрасний публіцист, соціолог, сценарист. Він – прогресивний громадський діяч, член Всесвітньої Ради Захисту Світу, великий гуманіст. У 60-ті роки за активну позицію в кіномистецтві, за зміцнення миру між народами він стає лауреатом Ленінської премії боротьби за мир.



*Рис. 10. Перший чемпіон світу 1926 року.
Р. Якобі – Угорщина*

Одним з перших рішень Федерації було проведення чемпіонату Європи. У грудні 1926 року в Лондоні у залі Меморіел Холл відбулися ці міжнародні змагання, в яких взяли участь команди 7 країн: Австрії, Чехословаччини, Англії, Німеччини, Угорщини, Індії та Уельсу. В особистих змаганнях брали участь спортсмени Швеції і Данії. А у зв'язку з тим, що у змаганнях взяли участь індійські тенісисти, було прийнято рішення вважати його Чемпіонатом світу. Перший світовий чемпіонат зібрав 64 тенісисти, з них 14 жінок-спортсменок. Ігри проводилися у п'яти розрядах змагань: командні чоловічі, одиночні чоловічі, одиночні жіночі, чоловічі парні та змішані парні.

Великого успіху на цих змаганнях досягли угорські тенісисти, які посіли перші місця у всіх п'яти розрядах змагань. У чоловічому одиночному розряді перше місце посів доктор Р. Якобі (R. Jacobi), а із жінок – Марія Меднянська (M. Mednyanszky).

Був скликаний Перший конгрес Міжнародної Федерації Настільного Тенісу (у період проведення змагань), який вирішив ці змагання (постфактум) визнати Першим світовим чемпіонатом 1926 року.

Починаючи з цього часу чемпіонати світу стали проводитися регулярно – щороку. У зв'язку з тим, що Перший чемпіонат світу пройшов у грудні 1926 року, результати його



*Рис. 11.
Марія Меднянська*

зарахували за 1927 рік, і Другий чемпіонат світу був проведений в 1928 році у Стокгольмі.

На Перших чемпіонатах світу і до середини 40-х років серед переможців та призерів змагань були угорські тенісисти, серед них п'ятикратні чемпіони Віктор Барна і Марія Меднянська.

У 1934 році до участі у чемпіонату світу були включені жіночі команди. Із цього часу на всіх чемпіонатах світу розігрується 7 комплектів нагород, а переможцям вручають іменні кубки. Поступово розширювалася географія проведення чемпіонатів світу. Крім Європи чемпіонати проводилися в Африці (Каїр, 1939 рік).

З 1940 по 1946 роки Чемпіонати світу з настільного тенісу не проводилися у зв'язку з Другою світовою війною.

У 1957 році був створений Європейський Союз Настільного Тенісу (ЕГТУ). Міжнародна Федерація ухвалила рішення про проведення Світових чемпіонатів лише по непарних роках. Відповідно форуми континентів проводяться по парних роках. Перший чемпіонат Європи відбувся 1958 року в Будапешті на знак визнання великих досягнень угорського настільного тенісу.

Широкий розвиток настільного тенісу в світі дозволив ІТТФ поставити питання про олімпійське визнання настільного тенісу як одного з популярних у світі видів спорту (1977 р.), а ще через 4 роки на черговій сесії МОК було прийнято рішення про включення настільного тенісу в програму літніх Олімпійських ігор 1988 року. Олімпійські змагання пройшли в чоловічому та жіночому одиночних і чоловічому та жіночому парних розрядах. Надалі настільний теніс був включений до програми Олімпійських ігор 1992-2012 років.

1.4. Чотири періоди становлення настільного тенісу

За 100 років своєї історії в настільному тенісі відбулися значні зміни в удосконаленні інвентаря, правил гри та у її спортивно-технічному рівні, які можна поділити на 4 періоди:

1) Період становлення (до 1926 року).

Ракетки – обтягнені пергаментом, дерев'яні, плетені (подібні на сучасні для бадмінтону), висота сітки 17, 25 см (до 1936 р.). Такий тип ракетки і висота сітки не дозволяли виконувати накати,

підрізки (використовувалися тільки плоскі удари). Існуючий нині спосіб був винайдений в Угорщині і введений у правила. Кращими були угорські тенісисти – Мехлович, Якобі, Печ. Для цього періоду характерні різні курйози: у деяких зустрічах одне очко розігрувалось більше 10 хв., а у зустрічі між Хаченауером (Франція) і Халдбергом (Румунія) гра тривала 8 годин, після чого вона була перервана.

2) Другий період – класичний (1926-1952 рр.).

Резинова накладка отримала популярність тільки у 1926 р., і завдяки цьому з'явилися атакуючі удари, підрізки.

Кращими гравцями початку цього періоду були: угорці – Барна, Сабадаш, Келен, Гланц, Марія Медяньська. Шипош Барна виграв 22 чемпіонати Світу, М. Медяньська – 18 (у тому числі Барна і Медяньська по 5 разів ставали чемпіонами Світу в одиночному розряді). Не було єдиних правил гри. В Англії грали 1 партію до 50 очок, в Угорщині – 2 партії до 30 очок. Інші рахували очки як у великому тенісі – 1 виграш – 15 очок; 2 – 30, 3 – 45 очок. І тільки у 1926 році було прийнято правило грати до 21 очка.

Подачу виконували спочатку як у великому тенісі, і перевага була в того, хто подає. А якщо подача проходила нижче рівня поверхні стола – перевага була в того, хто приймає.

У 1936 році на Світовій першості у Празі зустрічі тривали до 20 годин на добу, а розіграш одного очка між румуном Панетом і поляком Ерліхом тривав 78 хвилин. Це пояснювалось тим, що одночасно з наступаючим стилем отримала розвиток гра у захисті. У зв'язку з цим Міжнародна Федерація зменшила висоту сітки на 2 см (до 15,25 см) і обмежила тривалість партії до 20 хв, якщо ж гравці у цей час не вкладались, то судді зараховували поразку обом спортсменам.

Сьогодні одна партія може тривати 15 хвилин. Після чого вводитьсь правило 13 ударів. За цим правилом той, хто подає має виграти очко (за 12 ударів), у зворотньому випадку очко зараховується тому, хто приймає подачу.

Кращі спортсмени кінця цього періоду – угорці Шідо, Шоош (чоловіки); Фаркаш (жінка).

3) Третій період – перехідний (1952-1959 рр.).

Цей період характеризується тим, що у настільний теніс увійшла ракетка з губчастої резини.

У Бомбеї на Світовому чемпіонаті вперше взяли участь спортсмени з Японії і отримали перемогу. До речі, японці розробили накладку типу „сендвіч” – між резиновими накладками (пухирцями вниз або зовні) розташований шар резинової губки.

Кращі спортсмени цього періоду: югослав Долінар; швед Флісберг; угорці Сепеші, Шідо, Берцик. У зв'язку з новою накладкою Федерація прийняла нове правило, яке існує і сьогодні: дозволяється грати ракетками без накладок та з двошаровими накладками з резини губчастої і листової (пухирцями донизу або вверх) загальною товщиною не більше 4 мм. і ракетками з одношаровими накладками товщиною не більше 2 мм. У результаті використання нових накладок гра надзвичайно ускладнилася, що вимагає від спортсменів витривалості, спритності, сили для успішного ведення гри.

4) Четвертий період – сучасний (з 1959 р.).

До 60-х років гра не завжди була цікавою. Перше місце знову посідали гравці захисного стилю (угорець Берцик, швед Апсер, німець Шелер). У цей час змагання проводилися в основному між японцями і китайцями, з певною перевагою китайців.

Японці в 1960 році вводять новий технічний прийом – топ-спін (досить сильне обертання), який зробив переворот у настільному тенісі. Гра стала динамічною і цікавою. Однак, найбільшу славу топ-спін приніс на початку 70-х років, коли керувана Берціком Угорська збірна, у складі І. Йонера, Т. Клампара, Г. Гергея, стала чемпіоном світу. Угорці удосконалили топ-спін – ввели швидкий і боковий топ-спін.

Найсильнішими гравцями були Ч. Юхансон, С. Бенгстон, Д. Шурбек.

Розділ II. Педагогічні принципи викладання настільного тенісу

Спортивна педагогіка є розділом науки педагогіки і має справу з дидактичними та освітніми аспектами спортивних тренувань. Вона покликана забезпечити найбільш правильний процес навчання.

Відповідно до сучасної педагогіки тренування з настільного тенісу – це процес навчання, в якому дидактичні та освітні аспекти є першорядними. При тренуванні з настільного тенісу застосовуються такі принципи:

- систематична робота;
- мотивація спортсменів;
- візуальні методи роботи;
- контроль здоров'я;
- індивідуальне навчання гравця;
- складання програми навчання;
- контроль роботи;
- освітні аспекти роботи.

2.1. Систематична робота

Принцип систематичної роботи приблизно однаковий як для гравця, так і для тренера. Тренер зобов'язаний планувати роботу систематично і визначати головний аспект тренувань, звертаючи увагу на рівень гри і здібності тенісиста. Кожен новий практичний елемент має бути безпосередньо пов'язаний з попереднім і бути логічним продовженням вже досягнутих навичок з техніки і тактики гри. Тренер повинен зв'язати окремі частини практики в єдине логічне ціле, тому на початку кожного тренування корисно повторювати засвоєні елементи гри, виконуючи відповідні відомі вправи. Таким чином, знання закріплюються і встановлюється зв'язок між вже засвоєним матеріалом та вправами, які будуть виконуватися в якості логічного продовження тренувань.

Із сказаного вище можна зробити висновок, що тренер зобов'язаний спланувати програму навчання і продумати як загальний план, розрахований на тривалий період часу, так і детальну програму кожного тренування. При систематичній роботі з освоєння техніки настільного тенісу необхідна логічна наступність у навчанні. Це відноситься не тільки до початківців, а й до досвідчених спортсменів. Тренеру необхідно спланувати процес навчання таким чином, щоб систематично переходити від простих вправ до складних. Завжди має бути логічний і прямий зв'язок між вивченим матеріалом і тими вправами, які тільки необхідно виконати. Спортсмен-початківець повинен спочатку опанувати базову техніку певних ударів, а далі йому необхідно зв'язати базові удари в єдине ціле і в той же час освоїти нові прийоми техніки. При освоєнні технічних і тактичних схем необхідно об'єднати певні елементи техніки. Це можна зробити за допомогою вправ, які, крім техніки, також розвивають певні тактичні навички. Надзвичайно важливо, щоб кожен новий крок планувався системно і був логічним продовженням процесу освоєння нових елементів техніки спортсменом.

Принцип систематичної роботи повинен поширюватися не тільки на тренера, а й на гравців. Тенісист зобов'язаний тренуватися систематично і виконувати завдання постійно і завзято. Неможливо в майбутньому досягти високих результатів, якщо не тренуватися подібним чином. Але не виключаємо можливості випадкового успіху. Систематичні тренування є результатом позитивних звичок гравця і викликають захоплення настільним тенісом, а також позитивно впливають на силу волі.

Втілення у життя принципу систематичних тренувань на заняттях з настільного тенісу, по-перше, є завданням тренера, який проводить правильний курс і вибудовує усі елементи практики в логічній послідовності, а, по-друге, – самого гравця. При цьому засвоєні знання за допомогою постійних тренувань, збудованих на логічній наступності, зв'язуються зі щойно засвоєними елементами техніки. Таким чином, набуті навички закріплюються, а нові засвоюються, що, безумовно, дає позитивний результат.

2.2. Мотивація спортсменів

Багато факторів визначають результат зусиль гравця під час тренувань і змагань. Одним із визначних чинників є мотивація. Тенісист, у якого добра мотивація, буде тренуватися з повною фізичною та психологічною віддачею. Спортсмен викладається повністю тому, що сприймає завдання не як обов'язок, а бачить всю необхідність виконання цього завдання в контексті тренувань. Одним з основних завдань тренера є пояснення гравцям мети кожного завдання, яке виконується під час тренувань. Це допоможе спортсмену усвідомлено виконувати вправи.

Тенісист зможе правильно виконати вправу тільки тоді, коли він одержав точні технічні інструкції, якщо він зрозумів мету і те, наскільки необхідно правильно виконати дане завдання. Тренеру не потрібно кожного разу перед початком виконання певних вправ знову давати загальні вступні пояснення та інструктажі, але при повторенні вправ необхідно додатково пояснювати виконання завдань.

Мотивація гравця не може і не повинна обмежуватися тільки тренуваннями. Тренеру необхідно також брати до уваги мотивацію тенісиста при участі в змаганнях, варто правильно визначити цілі, поставити перед спортсменом завдання, які будуть відповідати можливостям гравця. Коли ми говоримо про мотивацію, то у полі зору мають бути дії спортсмена. Це означає, що тренер увесь час намагається стимулювати гравця, самостійно продумувати тренування, діяльно брати участь у складанні програми і власними силами виявляти способи визначення слабких місць і технічних помилок.

2.3. Візуальні принципи роботи

Із психології добре відомо, що 90% інформації людина отримує завдяки зору, 5% – через слухові рецептори, і ще 5% – через інші органи чуття. Цей факт стверджує, що під час тренувань максимально необхідно застосовувати візуальні методи і відповідні технічні пристосування. Під час навчання методів техніки і тактики корисно демонструвати навчальні фільми.

Відео є дуже корисним, бо, переглядаючи записи певних ігор, гравець має можливість аналізувати техніку і тактику відомих гравців, а також, переглядаючи запис своєї гри, може аналізувати власні помилки.

Тенісист повинен контролювати правильність виконання рухів. Під час гри може дивитися у дзеркало і таким чином здійснювати контроль або ж для контролю може виробляти рух удару без м'яча. Не можна забувати про те, що дуже важливо спостерігати і контролювати гру партнера по тренуванню. Тренер привертає увагу спортсмена до гри партнера з метою демонстрації правильності виконання того чи іншого технічного елемента або ж показати помилку, яку не варто повторювати.

Принцип візуального методу корисний для тренувань настільки, що навіть самі спортсмени цього не усвідомлюють. На прикладі можна побачити, що гравці, які належать до одного клубу, мають однакову техніку гри. Зазвичай, спостерігаючи за грою кращих спортсменів, інші несвідомо переймають їх техніку.

2.4. Контроль за станом здоров'я

Контроль за станом здоров'я спортсмена здійснює як медичний працівник, так і тренер. Тренер зобов'язаний контролювати і весь час спостерігати за здоров'ям тенісиста, йому необхідно багато чого передбачити заздалегідь. Наприклад, не варто занадто перевантажувати гравця; у програмі навчання необхідно передбачити поступове збільшення навантаження відповідно до здібностей тенісиста. Потрібно уникати монотонних, занадто втомлюючих вправ, так як це може негативно позначитися на здоров'ї гравця. Вправи варто правильно розподіляти. В обов'язки тренера входить контроль за зовнішніми умовами, у яких проводяться тренування. Спортивний зал повинен добре провітрюватися і бути чистим, мати ідеальне освітлення. Після тренувань для тенісистів повинні бути створені умови, які відповідають санітарно-гігієнічним нормам. Тренеру варто стежити за тим, щоб спортсмени під час відпочинку не сиділи в мокрих від поту футболках, були одягнені у спортивні костюми, не пили занадто багато холодних напоїв. Під час змагань і підготовки до

них тренер вибирає меню для спортсменів, а також бере на себе турботу про інші деталі, що стосуються їхнього здоров'я. Тренер повинен навчити тенісиста брати у всьому активну участь, контролювати самого себе і уникати будь-яких потенційних небезпек, що шкодять здоров'ю.

2.5. Індивідуальне навчання гравця

Якщо правильно буде організовано тренування відповідно до індивідуальних здібностей і потреб конкретного гравця, тим успішнішим воно буде. Тренер зобов'язаний знайти правильний шлях для того, щоб крок за кроком навчати цілу групу спортсменів, дати їм нові завдання і, в той же час, враховувати індивідуальні особливості й координувати навчання конкретного гравця відповідно до його потреб та здібностей. Хоча в настільному тенісі практикується тренування цілої групи спортсменів, проте необхідно, щоб вибір методів тренувань і вправ багато в чому залежав від індивідуальних здібностей і стилю гравця. Тренер повинен по можливості продумати відповідно для конкретного гравця методи навчання, а також пояснити, як приймати правильні рішення у питаннях тактики і техніки. Цей принцип особливо важливий у настільному тенісі. Тренер не повинен відмовлятися від чого-небудь або за будь-яку ціну намагатися щось змінити тільки тому, що це не входить у загальну концепцію. Система гри і тактика тренувань повинні обиратися індивідуально, а загальні принципи не варто сприймати як єдино правильні.

Серед фахівців з настільного тенісу часто постає питання, в якому віці має формуватися індивідуальний стиль гравця. Вважаємо, що з самого початку тренувань. Індивідуальний характер тренувань початківця повинен відрізнятись від тренувань досвідченого спортсмена або провідного гравця. Чим досвідченіший спортсмен, тим більшою мірою будуть виявлятися індивідуальні особливості. Принцип індивідуального підходу відбивається у самій організації тренувань, що, в свою чергу, зобов'язує тренера підготувати відповідну програму навчання.

2.6. Складання програми навчання

Важливо скласти загальний річний план-програму тренувань з техніки гри в настільний теніс. Кожне конкретне тренування планується у рамках загальної програми. Неможливо скласти детальний план кожного тренування на тривалий період часу, тому що це залежить і від реалізації планів, як-от: наскільки прогресує навчання спортсмена, чи досить швидко набрав він відповідну форму, скільки часу він тренується і т.д. Робочий розклад кожного тренування повинен відображати детальний опис вправ, які необхідно виконати, а також їх наступність, тривалість та інтенсивність. Чим досвідченіші гравці, тим більшою мірою програма враховує індивідуальні особливості спортсмена.

При складанні програми необхідно ставити мету тренувань, враховуючи здібності тенісиста і його рівень гри. Спортсмен повинен знати основні вимоги програми.

2.7. Контроль роботи

Контроль роботи здійснюється двома аспектами: по-перше, – з боку тренера, а по-друге, – самоконтроль.

Контроль варто сприймати не виключно як спостереження і оцінку гри тенісиста, а швидше як загальне уявлення про рівень майстерності, що допоможе виправити недоліки. Тренер здійснює контроль постійно. Він спостерігає та оцінює виконання вправ, рівень техніки і тактики, а також виконання програми навчання відповідно до своїх спостережень. Правильна техніка та індивідуальний підхід до навчання можливі лише за умови постійного контролю. Без контролю найкращий план тренувань марний. Виправляти помилки гравця, корегувати виконання вправ, планувати навантаження можна тільки при здійсненні контролю.

Тренер повинен повідомляти спортсмену про результати контролю, зроблені висновки, а також обговорювати з тенісистом проблеми, що виникли.

Важливим є також і самоконтроль. Гравець повинен здійснювати самоконтроль у всьому: контролювати технічні та

тактичні аспекти гри, свій стан здоров'я, а також обговорювати з тренером можливості поліпшення якості гри і виправлення помилок.

2.8. Освітні аспекти роботи

Тренер зобов'язаний розвивати у своїх учнів специфічні вміння оволодіння технікою і тактикою настільного тенісу. Він також має позитивно впливати на учнів-тенісистів в освітньому сенсі. Тренеру не варто ігнорувати поведінкою гравця під час гри. Спортсмен, який під час гри збуджений, шкодить собі, так як при цьому слабшає його увага. Обов'язок тренера – направляти тенісиста в потрібне русло.

Тренер, який дійсно піклується про своїх учнів-тенісистів, повинен турбуватися про їхні успіхи, а також про багато чого іншого, що, на перший погляд, не має нічого спільного з настільним тенісом.

Розділ III. Розвиток ігрової техніки в настільному тенісі

Спритність і швидкість, стрімкість атак і самовідданість захисту, несподіванка і дотепність тактичних комбінацій, що виконуються за долі секунди, – це гра у сучасний настільний теніс. Звичайно, вам одразу ж захочеться грати красиво і результативно, але вміти добре грати в настільний теніс – це велике мистецтво. І, перш за все, необхідно засвоїти ази гри.

Щоб грати в настільний теніс, потрібно відповідати на три питання:

- Як тримати ракетку ?
- Як стояти і пересуватися ?
- Як бити по м'ячу ?

3.1. Хватки ракетки

Настільний теніс розвивався у Європі та Азії. Головними зовнішніми відмінностями цих двох шкіл була хватка ракетки. Європейські та азіатські спортсмени ракетку тримали принципово по-різному. Так і виникли назви – „європейська” та „азіатська” хватки.

Але все змінилося в цьому світі. У 1961 р. європейську першість серед юнаків виграла москвичка Зоя Руднова, застосувавши „азіатську” хватку. В КНР, КНДР, Японії стали все частіше відходити від традиційного „азіатського” методу, і навіть азіатські чемпіони все частіше застосовують „європейський” спосіб тримання ракетки. Тому сьогодні правильніше, напевно, розділити ці два принципово різних способи хватки (адже вони зумовлюють характер гри і ударів) не за географічною ознакою (Європа – Азія), а за способом тримання ракетки.

Найбільш точно виражають суть способу тримання ракетки дещо інші назви хваток: „європейська” – горизонтальна, „азіатська” – вертикальна, або хватка „пером”.

3.1.1. Горизонтальна „європейська” хватка

При горизонтальному способі тримання ракетка вкладається в долоню, у виїмку між великим і вказівним пальцями, як рука товариша при рукостисканні (див. Рис. 12 а). Великий палець лежить по краю гумової накладки з одного боку ударної площини ракетки, і називається завжди ця сторона ракетки "правою", і всі удари нею – "ударами справа". Якщо вказівний палець лежить по краю гумової накладки на іншій стороні ракетки, то ця сторона іменується лівою, а всі удари цією стороною називаються "ударами зліва". Навіть коли ракетку тримають у лівій руці і начебто все навпаки, назви сторін ракетки і ударів не змінюються. Середній палець, безіменний і мізинець легко охоплюють ручку ракетки, підтримують її, не стискаючи ручку.



Рис. 12 Зображення хватки

Ракетка при цьому дійсно знаходиться в горизонтальному положенні.

Правда, якщо великий палець лежить по краю правого боку ракетки, а вказівний – по краю лівого – це не гарантія істинної правильної хватки. Головне, домогтися такого положення ракетки в руці, щоб вона стала продовженням руки. Якщо цього домоглися, то діяти ракеткою в грі так само легко і природно, неначе удари виконуються самою рукою.

Маленька деталь, але вона багато в чому визначає „почерк” гравця: ребро ракетки має бути спрямоване точно у виїмку між великим і вказівним пальцями (див. Рис. 12 б). Невеликий

поворот ракетки в ту чи іншу сторону – і ракетка виходить з площини передпліччя, перестає бути частиною, продовженням руки, а удари стають неприродними, скутими, обмеженими за величиною амплітуди.

Іноді відхилення від описаної, досить універсальної хватки, створюють начебто особливі переваги для виконання будь-якого удару. Зручності для виконання окремих видів удару можуть бути, звичайно, і не при „класичній” хватці. Домогтися рівноцінного виконання різних ударів можна тільки при ідеально правильній хватці.

3.1.2. Вертикальна „азіатська” хватка

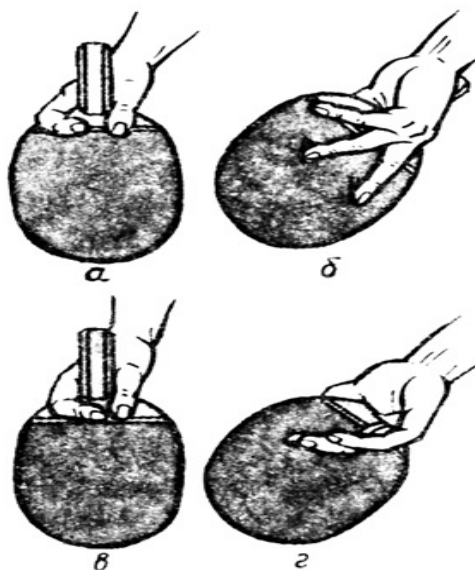


Рис. 13. Розташування пальців при вертикальній хватці

При вертикальному способі тримання ракетки (див. Рис. 12 в) – азіатська хватка „пером”) великий і вказівний пальці охоплюють ручку ракетки з одного боку (ця сторона і виконує всі удари і зветься ударною, або долонню), а середній, безіменний

і мізинець розташовані на іншій стороні ракетки (тильній). Подивіться на малюнку, положення пальців дійсно нагадує тримання пера, ручки, олівця (від цієї зовнішньої схожості й назва – хватка „пером”). У такій позиції ракетка займає в руці вертикальне положення.

Вертикальна хватка має кілька різновидів: положення пальців на долонній стороні (див. Рис. 13 а – „кліщі”; Рис. 13 в – „кільце”); та тильній стороні (зігнуті, вільно лежачі – Рис. 13 г; „віяло” – Рис. 13 б) зумовлюють потужну, силову хватку, що тяжіє до обертання стильової спрямованості гри.

Взагалі, в будь-якій хватці все залежить від деталей, нюансів. Наприклад, дуже багато залежить від того, як великий і вказівний пальці стикаються з поверхнею накладки. Бажано, щоб ігрової поверхні торкалися подушечки кінцевих фаланг великого і вказівного пальців, бо вони мають підвищену чутливість. Не випадково, коли ми хочемо до чогось доторкнутися і оцінити товщину, ніжність, м’якість чого-небудь, одразу ж використовуємо великий і вказівний пальці. Активну участь у хватці, а отже в ігрових діях, відіграють подушечки кінцевої фаланги великого пальця, що сприяють більш тонким ігровим відчуттям м’яча („почуття м’яча”) при виконанні всіх видів удару лівою стороною ракетки.

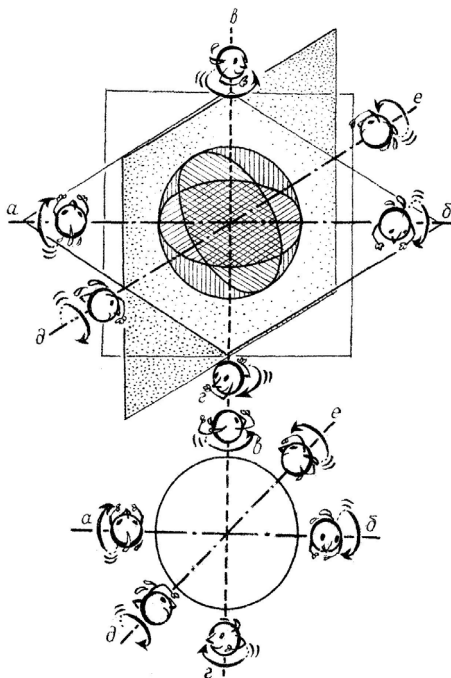


Рис. 14. Види і площини обертання м’яча

3.2. Секрети маленького

м'яча

У настільному тенісі м'яч хоча маленький, але дуже хитрий. Одна з головних хитрощів – це різноманітні обертання, які можна надавати йому ракеткою. Так, м'яч може перелітати з однієї половини стола на іншу з верхнім, нижнім, правим чи лівим боковим, зі змішаним, також з правим нижньобоковим обертанням, або без обертання. Напрямок обертання м'яча прийнято визначати за напрямком обертання його верхньої частини по відношенню до його поступального руху. Коли м'яч летить і має верхнє обертання, напрямки

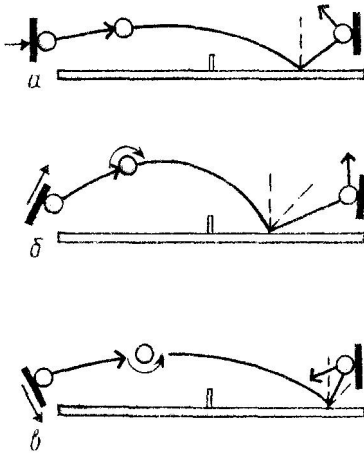


Рис. 15. Траєкторії польоту м'яча: а) без обертання, б) з верхнім обертанням, в) з нижнім обертанням

обертальної і поступальної швидкості збігаються, а м'яч, що летить таким чином, називають крученим. Будь-яке обертання, як відомо, змінює траєкторію польоту і відскоку м'яча.

Так, м'яч, що летить без обертання, називають плоским, бо підкоряється правилу „кут падіння дорівнює куту відбиття” (Рис. 15 а), і якщо підставити ракетку, він відскачить від неї перпендикулярно прямо.

Кручений м'яч летить по більш вигнутій траєкторії і падає на стіл під значно більшим кутом, ніж той, що летить плоско, але відскакує від стола під дещо меншим кутом, зберігаючи при цьому колишній напрям обертання (Рис. 15 б). Від підставленої ракетки такий м'яч відскакує більше вгору, ніж вперед.

Траєкторія польоту м'яча, що має нижнє обертання (різаний м'яч) (Рис. 15 в), більш полого, і кут приземлення, зазвичай, менший кута приземлення крученого і плоского м'ячів. Однак відскакує такий м'яч під трохи більшим кутом, ніж приземляється. Від підставленої перпендикулярно ракетки м'яч з нижнім

обертанням відскакує вниз. Після відскакування різаний м'яч може зберегти колишнє обертання або перетворитися на кручений, якщо при зіткненні зі столом його обертання було незначним, а сила тертя з поверхнею стола досить велика.

М'яч, який має бічне обертання (праве або ліве) навколо вертикальної осі або близько до неї, летить так само, як і м'яч, який не має обертання, але траєкторія його польоту зміщується відповідно у праву або ліву сторону і до зіткнення зі столом, після відскоку як від нього, так і від ракетки.

Існує ще одна невелика хитрість: м'ячу можна надавати змішане обертання: праве верхньобокове, ліве нижньобокове, ліве верхньобокове, праве нижньобокове. Змішане обертання підпорядковується законам обертання м'яча як у вертикальній, так і горизонтальній площинах. Наприклад, для траєкторії польоту м'яча з правим верхньобоковим обертанням характерні особливості верхньо- і правобокового обертань.

Знати ці хитрощі м'яча, розуміти, як і чому він так летить, важливо всім, хто хоче робити менше помилок і перемагати своїх суперників. Адже це – основа гри. Тому, граючи, необхідно пам'ятати про особливості польоту і відскоку м'ячів з обертанням, уважно слідкувати за діями партнера, старатися визначити швидкість і напрямок польоту м'яча та його обертання. Це допоможе тенісисту правильно виконувати удари і уникнути помилок.

3.3. Поштовх

Найпростіший для освоєння гри технічний прийом – поштовх. Називається він так тому, що треба тримати ракетку перед собою перпендикулярно до площини стола і тильною стороною вдарити по м'ячу, ніби штовхаючи вперед. М'яч у цьому випадку летить без обертання. Таким прийомом важко виграти очко, він більш підходить для захисту, а неможливість надати м'ячу обертання знижує точність управління його польотом.

Вивчати техніку гри у настільний теніс рекомендується в такій послідовності: зрізка зліва, накат праворуч, зрізка праворуч, накат зліва.

Далі засвоюються більш складні технічні прийоми: топ-спін, підрізка, підставка, свічка. У якій послідовності засвоювати ці прийоми і якими сторонами ракетки, підкаже спортсмену бажання, інтуїція і можливості.

3.4. Зрізка

„Зрізка” – це удар, при якому м’ячу надається нижнє обертання, траєкторія польоту низька. М’яч, що летить з нижнім обертанням, прийнято називати різаним – тому удар і називають зрізка. Справа в тому, що рух, який виконується при такому ударі, подібний на аналогічний рух, коли ми що-небудь зрізаємо. Рух при зрізці, (незалежно від того, праворуч чи ліворуч ви його робите) виконуйте так, немов би ребром ракетки зрізуєте велику головку бутона квітки, що стоїть на тонкому довгому стеблі й при цьому намагаєтесь, щоб на ракетці залишився тільки один бутон, без стебла. Зрізка – один з найпростіших для освоєння і виконання ударів, без якого, як не дивно, не обходиться жодна зустріч у настільному тенісі. Цим прийомом, як правило, відображають м’яч, що летить без обертання або має нижнє обертання. Відбити короткий м’яч або самому зіграти, як кажуть, прийняти подачу і не дати супернику можливості атакувати вас – все це можна здійснити за допомогою зрізки.

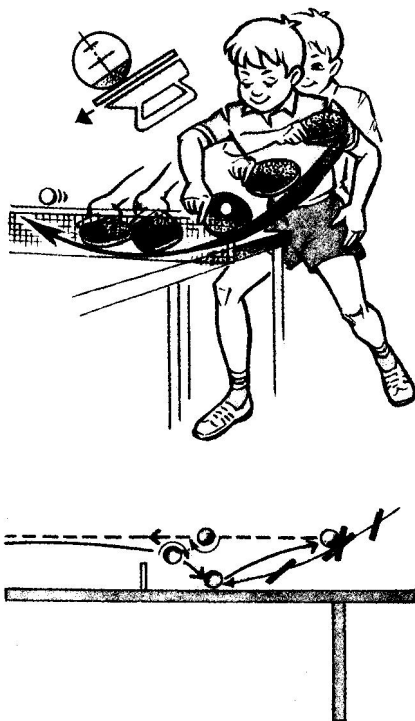


Рис. 16. Зрізка зліва

3.4.1. Зрізка зліва.

Зрізку зліва виконують із стійки, яку, зазвичай, займають для ударів зліва. Тулуб трохи розгорнуто у півоборота вліво і трохи нахилений вперед. Ноги трохи зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей: права нога попереду під кутом приблизно 45° до стола, ліва – ззаду паралельно задній лінії столу. Руки зігнуті в ліктях і перед грудьми.

При замаху перед ударом руку з ракеткою необхідно зігнути і підняти до лівого плеча, а потім, випрямляючи, опустити вперед-вниз. При цьому вага тіла переноситься з лівої ноги на праву. Однак траєкторія руху не прямолінійна, а дугоподібна. На початку руху „ніс” ракетки піднятий вгору до лівого плеча, а наприкінці направлений туди, куди ти хочеш направити м'яч – у лівий кут, та середину або в правий кут стола. При цьому необхідно пам'ятати, щоб м'яч летів за низькою траєкторією над сіткою, регулюйте кут нахилу ракетки і рух її спрямовуйте на верхній білий край сітки.

Ракетка повинна надати м'ячу поступову і обертальну швидкість, тому удар потрібно виконувати по нижній лівій чверті м'яча. Старайтеся, щоб м'яч вдарився нижче середини ракетки. Ракетка повинна ніби обігнути м'яч, хоча насправді вона, рухаючись з м'ячем, закручує його в потрібному напрямку.

Особливу увагу слід звернути на кут нахилу ракетки і місце контакту її з м'ячем, тому що вони залежать від напрямку і швидкості обертання м'яча і від тієї швидкості обертання, яку ти хочеш йому надати.

3.4.2. Зрізка справа

Зрізка справа, так само як і всі удари долонною стороною ракетки, виконують зі стійки для ударів справа. При цьому тулуб розгорнуто в півоберта вправо і трохи нахилений вперед. Іноді гравець стоїть майже лівим боком до стола. Ноги злегка зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей, ліва нога попереду, права позаду, паралельно задній лінії стола. Руки зігнуті в ліктях, вага тіла припадає на пальці ніг.

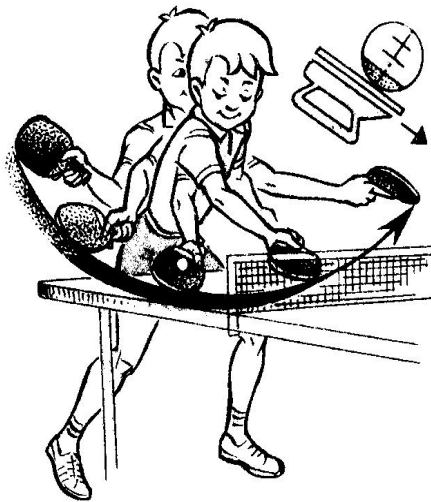


Рис. 17. Зрізка справа

Тут ми розглядаємо техніку гри для тих, хто грає правою рукою; у „лівші” ті ж удари виконуються зліва від тулуба.

При замаху руку з ракеткою необхідно підняти до рівня правого плеча, а потім, випрямляючись, опустити вперед-вниз, вага тіла при цьому переноситься на ліву ногу. Не забудьте простежити, щоб рука з ракеткою рухалася не прямолінійно, а дугоподібно увігнутою траєкторією. Цим забезпечується точне управління польотом м'яча. „Ніс” ракетки,

так само як і при зрізці зліва, спочатку піднятий вгору, а в кінці руху направлений туди, куди ти хочеш послати м'яч. Більш активна робота кисті в момент удару дозволяє надати м'ячу велику швидкість обертання. Удар виконуйте по правій нижній чверті м'яча так, щоб він прийшовся трохи нижче середини ракетки. При цьому старайтеся ракеткою мовби „пропрасувати” м'яч по його нижній частині.

Виконуючи зрізку як справа, так і зліва, контролюйте свою техніку перед дзеркалом. Щоб було менше помилок, прислухайтеся до наступних порад:

- при замаху не витягайте руку вище плеча і не притискайте при зрізці праворуч ракетку до правого плеча, а лікоть до тулуба;
- випрямляючи руку з ракеткою до кінця, робіть рух плавно, але з прискоренням. Найбільшої швидкості ракетка повинна досягати в момент удару;
- удар по м'ячу виконуйте у вищій точці відскоку перед собою;

- при закінченні руху руку з ракеткою відводьте не в сторону, а вперед-вниз до сітки;
- залежно від напрямку (верхнє або нижнє) і сили обертання приходження м'яча мінняйте кут нахилу ракетки. Чим сильніше нижнє обертання має м'яч, тим менший кут нахилу ракетки (вона більше відхилена назад).

3.5. Накат

Технічний прийом "накат" з'явився значно пізніше зрізки. Можливість виконувати цей технічний прийом виникла з винаходом ракеток з губчастими і гумовими накладками. М'яч ніби обкатують, „гладять” ракеткою знизу-вгору-вперед. Напевно, тому цей технічний прийом називають накатом. М'ячу надається верхнє обертання і більш крута траєкторія польоту, чим і забезпечується надійність його попадання на половину стола супротивника, навіть при ударі по м'ячу нижче рівня сітки.

Накат відноситься до нападаючих ударів і, так само як зрізка, вважається одним з основних технічних прийомів гри. З його допомогою можна не тільки перекидати м'яч на інший бік стола і виконувати удари по м'ячах, які мають як верхнє, так і нижнє обертання. Цим прийомом можна також контратакувати у відповідь на атаку накатом. У цьому випадку удар буде називатися контрнакатом.

Застосування накату дозволяє урізноманітнити гру, грати в більш швидкому темпі, ніж зрізка, міняти напрям і силу обертання м'яча, що дає можливість швидше здобути перемогу над суперником.

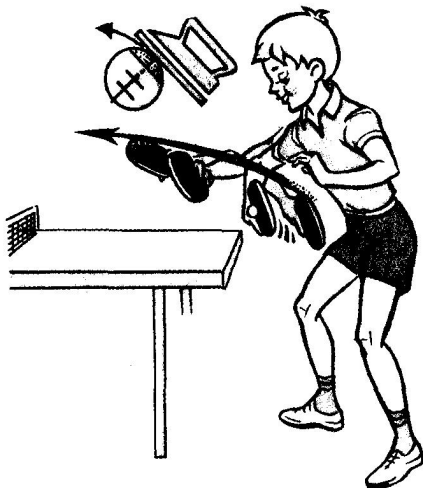


Рис. 18. Накат зліва

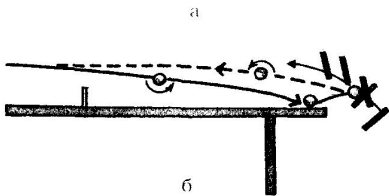
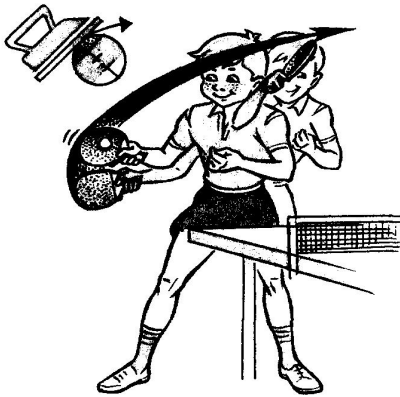
3.5.1. Накат зліва

Накат зліва виконується з лівосторонньої стійки. При замаху ракетка опускається до лівого стегна. Удар виконується рухом руки з ракеткою знизу-вгору-вперед. Ракетка, накриваючи м'яч, немов гладить його по верхній частині. „Ніс” ракетки на початку руху дивиться вниз, а в кінці удару – вгору в сторону (рис. 18). Рух виконується начебто навколо ліктя.

При виконанні накату зліва, вдарити потрібно по верхній лівій чверті м'яча, намагаючись, щоб удар прийшовся трохи вище середини ракетки. Це забезпечить кращий контроль за польотом м'яча.

3.5.2. Накат праворуч

Накат праворуч – один з основних атакуючих прийомів, яким більшість гравців виграють очки. Він виконується з правобічної стійки, описаної вище. Рука з ракеткою, виконуючи замах, відводиться до правого стегна. Рух здійснюється знизу-вгору-вперед (рис. 19, а). Рука під час удару зігнута в лікті, ракетка рухається по вигнутій траєкторії (рис. 19, б).



Щоб виконати правильний рух обкату ракеткою (колесо дитячого велосипеда), і ви маєте знати, як правильно виконувати удар і яким повинен бути кут нахилу ракетки, для того щоб м'яч не летів у сітку і не перелітав через стіл. При виконанні удару ракетка з передпліччям становить єдину пряму. Більш активно працює кисть, повертаючи ракетку. Рука під час удару лише трохи згинається в ліктьовому суглобі.

Рис. 19. Накат справа

Поради:

– рука з ракеткою при замаху зігнута в лікті під кутом 100-110° як для накату справа, так і зліва. Перерозгинання руки в ліктьовому суглобі ускладнює швидке і точне виконання удару. А надто маленький кут скоротить амплітуду руху;

– особливу увагу слід звернути на рух в ліктьовому суглобі. Лікоть повинен залишитися на місці, рух виконується навколо нього. Для контролю поклади ліву руку на згин правої руки і, притримуючи лікоть, виконай накат як справа, так і зліва;

– при замаху „ніс” ракетки трохи опущений, а сама ракетка повинна перебувати на рівні ігрової поверхні стола або трохи нижче. Після закінчення удару „ніс” ракетки піднятий вгору, а сама вона знаходиться біля голови на рівні очей або трохи нижче;

– удар по м'ячу виконуйте у вищій точці відскоку перед собою так, щоб удар відбувався у вершині рівностороннього трикутника, який утворюють стопи ніг і ракетка;

– рух виконуйте плавно, з поступовим прискоренням. Найбільша швидкість руху повинна бути в момент зіткнення ракетки з м'ячем;

– для збільшення поступальної швидкості не забувайте в момент удару переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу: при накаті ліворуч – з лівої ноги на праву, а при накаті справа – з правої ноги на ліву. Після того, як вивчені основні технічні прийоми, можете досить точно перебивати м'яч через сітку. Розглянемо ще один удар, без якого не можна грати на рахунок, – подачу.

3.6. подача

Без вдалої подачі в сучасному настільному тенісі не може бути хорошої гри на рахунок. Останнім часом подача стала таким важливим атакуючим прийомом, яким відразу ж можна виграти очко. Подачею не тільки вводиться м'яч у гру (таке завдання можна ставити лише на перших порах навчання), але й утруднюється початок атаки суперника. Від того, як зробите подачу, багато в чому залежить хід розіграшу очка.

Так само, як і удари, подача може виконуватися справа й зліва, тобто долонною і тильною стороною ракетки. подача – єдиний удар, який не залежить від дій партнера, тому що м'яч

підкидаєте самі. Техніка виконання подач складається з двох частин: підкидання м'яча і самого удару. Розглянемо основні правила виконання подачі.

М'яч підкидається з відкритої долоні, при чому великий палець відставлений убік, а інші чотири пальці витягнуті і щільно зімкнуті. Руку з лежачим на ній м'ячем тримайте перед собою або збоку від себе – так зручніше виконати підкидання. Обов'язково стежте, щоб рука з м'ячем не опускалася нижче рівня стола, щоб не перетинала продовження задньої лінії стола і не перебувала над столом. У цьому випадку подача вважатиметься неправильно поданою.

М'яч підкидається на будь-яку висоту, але не нижче 16 см, так, щоб суперник міг його побачити, вам зручно було б замахнутися і виконати подачу. При підкиданні траєкторія польоту м'яча може відхилитися від вертикалі до 45° . Деякі гравці високо підкидають м'яч, намагаючись використати кінетичну енергію падаючого м'яча. Однак найголовніше при виконанні подачі – момент взаємодії ракетки з м'ячем. За допомогою подачі м'яча можна надавати різні напрямки обертання. Однак найбільшу складність для суперника становлять подачі з боковим і змішаним обертанням.

У настільному тенісі існує безліч (близько 1500) подач, які розрізняються за формою руху руки з ракеткою, по траєкторії польоту м'яча, напрямку обертання і т. д. Розглянемо лише деякі з них, які можна взяти на озброєння.

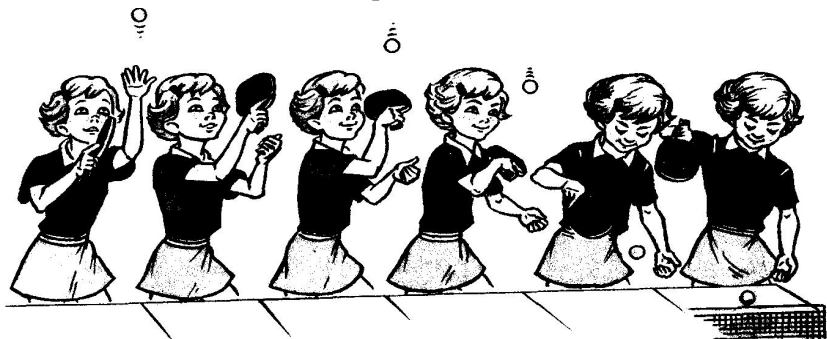


Рис. 20. Подача „маятник” сторонами ракетки.

Подача „маятник”. Назва ця походить від самого руху, так як передпліччя і кисть з ракеткою рухаються по траєкторії дійсно, як маятник: зліва направо при виконанні подачі сторонами ракетки (Рис. 20) і справа наліво при виконанні подачі долонною стороною ракетки (Рис. 21). За допомогою цієї подачі м'ячу можна надавати різне обертання залежно від того, в який момент часу відбувається зіткнення ракетки з м'ячем – на початку, в середині або в кінці руху (Рис. 22). Залежно від цього м'яч може набувати нижнє, бокове, верхнє або змішаного обертання. Тому при виконанні подачі суперником потрібно уважно стежити, в який момент руху сталося зіткнення м'яча з ракеткою, інакше важко визначити, з яким обертанням летить поданий м'яч.



Рис. 21. Подача „маятник” долонною стороною ракетки

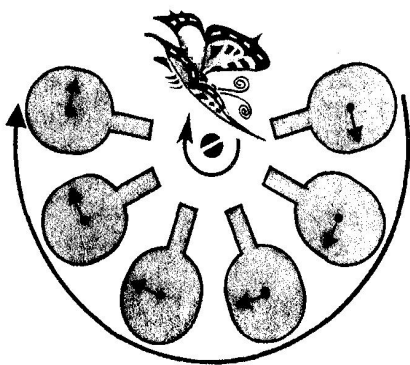


Рис. 22. Зіткнення ракетки з м'ячем при подачі „маятник”

Подача „віяло” виконується, як правило, тільки долонною стороною ракетки. Рука описує півколо, спрямоване опуклою стороною вгору. Розрізняють виконання віяла в праву сторону, зліва направо, при цьому гравець займає правосторонню стійку (Рис. 23), і виконання

подачі "віяло" в ліву сторону (Рис.24), коли тенісист стає обличчям до стола.

Удар по м'ячу, так само як і при попередній подачі, можна виконувати по висхідній частині траєкторії руху, у верхній точці або в кінці руху (Рис. 25). Це зумовлює різний напрям обертання.

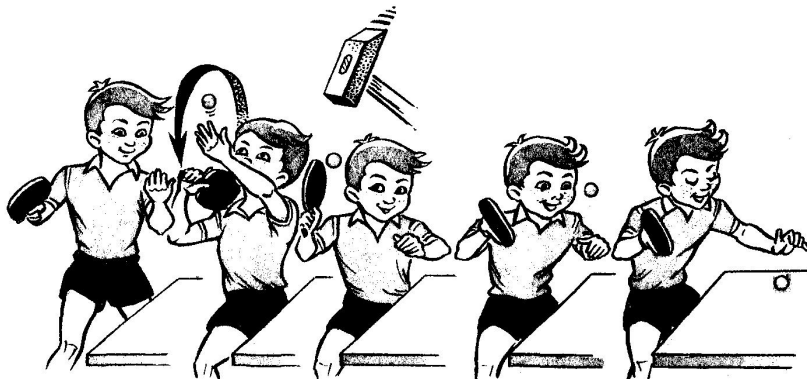


Рис. 23. Подача „віяло” з правобічної стійки



Рис. 24. Подача „віяло” з нейтральної стійки

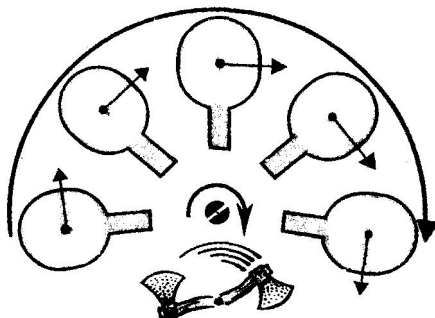


Рис. 25. Моменти зіткнення ракетки з м'ячем при виконанні подачі „віяло”

Поради:

– для збільшення рухливості кисті при виконанні подачі хватка ракетки трохи змінюється. Сама ракетка утримується великим і вказівним пальцями, а ручка лише злегка підтримується іншими трьома пальцями;

– старайтеся по можливості максимально розслабити кисть і виконати не широкий, але хльосткий, з максимальним прискорен-

ням рух;

– перед початком подачі старайтеся прийняти правильне вихідне положення. Це допоможе не тільки добре виконати подачу, але і бути готовим до наступного після неї удару;

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

3.7. Топ-спін

Винайшли і вперше продемонстрували цей технічний прийом японські тенісисти на чемпіонаті світу в 1961 році. Спочатку за підступність його називали „диявольський м'яч з Токіо”, пізніше стали називати топ-спін (top-spin), що в перекладі з англійської означає "верхнє обертання". При виконанні цього удару м'ячу надається сильне верхнє обертання, він летить трохи повільніше по більш вигнутій траєкторії, ніж при накаті, зате при взаємодії зі столом і ракеткою має швидкий несподіваний відскік. Цей технічний прийом часто застосовують для початку і завершення атаки, а також для перехоплення атаки суперника.

Розрізняють швидкий топ-спін (більше поступального руху), зависний (що має більш круту траєкторію польоту і більш складне верхнє обертання), бічний (м'ячу, крім верхнього,

надається ще й бічне обертання). Іноді досвідчені гравці застосовують помилковий (обманний) топ-спін. Тенісист лише робить вигляд, що виконує сильний топ-спін, а насправді тільки злегка торкається ракеткою м'яча.

Топ-спін можна виконувати ракеткою з м'якими накладками типу „сендвіч” по м'ячу, що має нижнє обертання. У цьому випадку м'яч підкручується в „попутну” сторону або може виконуватися по м'ячу, що має верхнє обертання, тоді м'яч треба перевернути у зворотний бік. А це вимагає від гравця певних швидкісних якостей і точності рухів.

3.7.1. Топ-спін справа

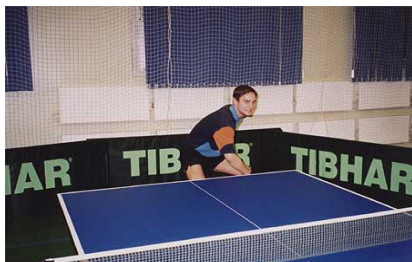


Техніка виконання топ-спіна праворуч аналогічна техніці накату справа. Однак для топ-спіна характерний великий замах, рука при цьому більше випрямляється, ніж при накаті. Рух руки при топ-спіні майже повністю направлено вгору. Для того, щоб м'яч сильніше обертався, удар по м'ячу треба виконувати по дотичній правій верхній чверті м'яча. При цьому чим тонше буде „зчеплення” м'яча з ракеткою, тим більш сильне верхнє обертання отримає м'яч. А для того, щоб м'яч летів не тільки вгору, але і

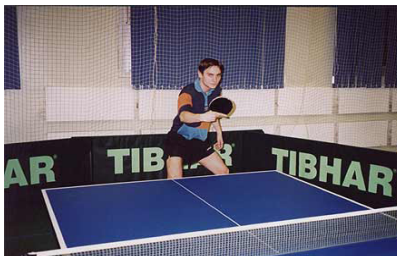


вперед, активно працює, повертаючись, тулуб, вага тіла переноситься з правої ноги на ліву. Виконайте накат праворуч за великим колесом велосипеда для дорослих і зрозумієте рух топ-спіна справа. Воно буде більш широким, а щоб м'яч обертався сильніше, кисть і передпліччя повинні працювати більш активно.

3.7.2. Топ-спін зліва



Топ-спін зліва в даний час став грізною зброєю тенісистів, що грають горизонтальною хваткою. Економія руху, велика рухливість кисті та передпліччя при виконанні цього удару дозволяють віднести його до передових засобів ведення гри. Спочатку цей технічний прийом може здаватися незручним, але після декількох занять його можна засвоїти і застосовувати вільно і природно.



Топ-спін зліва виконується майже так само, як і накат зліва, від лівого стегна знизу-вгору-вперед, але має деякі відмінні особливості. Удар проводиться по лівій верхній чверті м'яча верхньою половиною ракетки. Рух ширший і енергійний, йде начебто навколо ліктя, при „обкатуванні” м'яча активніше працюють

кисть і передпліччя. Також активно в роботі бере участь корпус, вага тіла переноситься з лівої ноги на праву.

Візьміть до уваги такі поради:

- при виконанні топ-спіна справа замах необхідно виконувати з правобічної стійки з великим розворотом плечей і відведенням випрямленої руки трохи назад. Це дозволить вкласти у рух більше енергії. Однак відводити руку занадто далеко назад не рекомендується, бо це ускладнить швидкий розгін ракетки;

- для створення більшого замаху при виконанні топ-спіна зліва руку з ракеткою трохи випрямити і опустити до лівого стегна, а плечі розвернути вліво так, щоб опинитися майже правим боком до стола. Такий стан при замаху дозволяє використовувати силу не тільки руки, а й тулуба;

- для надання м'ячу більшого обертального і поступального руху перед початком удару ноги зігнути більше, ніж при накатах, немов підсівши під м'яч, а в момент удару активно їх розігніть з одночасним перенесенням ваги тіла вперед з однієї ноги на іншу;

- щоб надати найбільшу швидкість руці з ракеткою, у момент взаємодії з м'ячем активніше працюйте пензлем і передпліччям;

- ударте по м'ячу при виконанні топ-спіна по дотичній. Чим тонше зчеплення м'яча з ракеткою, тим краще. Контролювати це можна по звуку. Якщо чути лише легке шелестіння або слабкий звук удару, це означає, удар виконаний правильно, по дотичній, накладкою;

- щоб надати м'ячу потрібну траєкторію і напрямок польоту, рука з ракеткою повинна обігнати м'яч. При цьому тулуб і рука по інерції можуть іти далеко в сторону. Різка зупинка руки після відскоку м'яча від ракетки знижує точність управління його польотом;

- після виконання топ-спіна старайтеся якомога швидше зайняти нову вихідну позицію і підготуватися до виконання наступного удару;

- для навчання техніки топ-спінів (як справа, так і зліва) рекомендується використовувати велоколесо, яке, крім того,

дозволяє вдосконалювати такі важливі для гри в настільний теніс фізичні особливості, як швидкість рухів, вибухову силу, швидкісну витривалість.

3.8. Підставка (блок)

Підставка – це один з найстаріших ударів. На початку розвитку тенісу більшість любителів використовували ці удари. Підставка відноситься більше до допоміжних і захисних прийомів гри. Застосовують її частіше для віддзеркалення несподіваних ударів і топ-спінів на столі, а також у таких ігрових ситуаціях, коли важко нанести більш ефективний удар. Проте останнім часом найсильніші майстри настільного тенісу все частіше застосовують її і як атакуючий, і контратакуючий прийом. Суть цього удару полягає в тому, що м'яч повинен бути спрямований у таку точку столу, щоб суперник не зміг продовжувати атаку, допустив помилку чи був змушений застосувати такий удар у відповідь, який міг би полегшити гравцеві контратаку.

Назва цього удару обумовлена суттю самого руху: ракетку просто підставляють до м'яча, і він, підлетівши, немов сам відскакує від неї. Підставкою, зазвичай, приймають короткі м'ячі, такі, які після відскоку не вилітають за межі стола. Б'ють по м'ячу, що летить рідше – у верхній точці траєкторії відскоку. Удар недоцільно виконувати на значній відстані від стола, так як у цьому випадку важко контролювати силу і напрям польоту м'яча.

Підставку можна виконувати долонною і тильною стороною ракетки. Крім того, розрізняють активну і пасивну підставки. Якщо просто підставити ракетку під мяч, який летить, це буде пасивний удар, а якщо ракетку коротким рухом кисті та передпліччя просунути вперед, накриваючи нею м'яч, то вийде швидка активна підставка. Якщо ви приймаєте сильний удар суперника, то для того, щоб пом'якшити зіткнення м'яча з ракеткою, іноді необхідно навіть зробити під час удару невеликий амортизуючий рух ракеткою назад, що дозволить погасити і послабити поступальну швидкість м'яча.

Виконуючи цей удар, дуже важливо правильно визначити швидкість польоту, силу і напрям обертання відбитого м'яча і вибрати кут нахилу ракетки і траєкторію її руху.

Запам'ятайте, що кут підведення ракетки до м'яча залежить від місця відскоку і особливостей його обертання. Чим сильніше верхнє обертання м'яча, тим більше слід нахилити до сітки площину ракетки. При цьому регулятором кута нахилу ракетки є вказівний палець при підставці праворуч, великий палець – при підставці ліворуч. Підставка досить проста для освоєння і не вимагає значних зусиль. Удар цей виконується в короткий час і практично без замаху. Рухи ніг і тулуба зведені до мінімуму.

3.8.1. Підставка зліва

Підставку зліва виконують з нейтральної стійки близько біля стола рухом, схожим на накат зліва, але лише з незначним просуванням руки вперед. Підійдіть ближче і підставте ракетку під м'яч, який відскочив від стола. Слідкуйте за тим, щоб ракетка знаходилася вище м'яча і в момент удару наче накривала б його. При цьому тулуб ваш теж може трохи нависати над столом, а рука щоб була зігнута в лікті і злегка притиснута до тулуба. Намагайтеся тримати м'яч перед собою, ближче до живота, і це дозволить вам включати в роботу тулуб.

3.8.2. Підставка справа

Удар цей виконують по м'ячу, що летить збоку від гравця, із стійки для накату праворуч, але іноді і з нейтральної стійки. Вдаючись до цього технічного прийому, намагайтеся підійти ближче до стола, винесіть руку з ракеткою вперед, як при накаті справа, так, щоб ігрова площина ракетки на початку удару була відкрита під кутом, необхідним для прийому даного м'яча. У момент удару, закриваючи ракетку, перенесіть центр ваги тіла на ліву ногу. Техніка виконання підставок зліва і справа нескладна. Головне, зосередьте вашу увагу на наступних моментах:

– стежте, щоб ракетка в момент удару знаходилася над столом, вище його поверхні або над крайньою білою лінією стола;

– не приймайте м'яч дуже витягнутою рукою далеко від себе, бо це ускладнить контроль за польотом м'яча; намагайтеся виконувати удар по висхідному м'ячу або у вищій точці його відскоку;

– оцінюйте швидкість і силу обертання проходження м'яча і правильно вибирайте кут нахилу при її підведенні до м'яча;

– використовуючи підставку, намагайтеся повернути м'яч у сторону суперника швидко і в незручне для нього місце.

3.9. Підрізка

Підрізку використовують для відображення сильних ударів суперника: накатів, топ-спінів, завершальних ударів і ударів, виконуваних на середній і далекій дистанції від стола. При цьому м'ячу надають низьку траєкторію польоту з нижнім або нижньо-боковим обертанням. За формою руху вона аналогічна зрізці, тільки виконується далі від стола і з більш широкою амплітудою руху. Свою назву вона отримала від самого руху – тут м'яч ніби підрізується широким рухом так, немов зрізуєте під корінь стебло квітки. Основна мета цього технічного прийому – забезпечити надійне відображення м'яча, ускладнити супернику виконання завершальних ударів. Свого часу гравці застосовували підрізку як захисний прийом для відображення накатів і ударів суперника. Таких гравців називали „захисниками” тому, що вони стояли на середній або дальній дистанції від стола і пасивно відбивали м'ячі підрізуванням. Поява топ-спіна додала підрізці більш активний характер, її стали використовувати і для підготовки атаки, а в наші дні – як атакуючий і контратакуючий удар. Великі можливості дає застосування швидкої атакуючої підрізки. Виконання такого удару в ході гри може застати суперника зненацька, змусити його високо відбити м'яч. Однак і застосування цього удару зажадає від вас не тільки вміння точно визначати дії суперника і швидко реагувати на них, а й добре володіти переміщеннями і контролювати політ м'яча.

Підрізку, зазвичай, виконують по м'ячу, що опускається, коли він знаходиться нижче рівня сітки або навіть ігрової

поверхні стола, або на значній відстані від стола. Тоді ви маєте у своєму розпорядженні достатньо часу на підготовку до удару; в той же час вам зручніше і легше виконати підрізку, оскільки у м'яча опускається швидкість і помітно знижується, а обертання слабшає. Мається на увазі, що необхідною умовою правильного виконання підрізування є вміння надати ракетці потрібний кут нахилу при підведенні її до м'яча. Недостатній нахил може призвести до того, що суперник отримає зручний для атаки високий м'яч. При досить сильному нахилі ракетки м'яч може потрапити в сітку. Тому, якщо зустрічний м'яч має сильне верхнє обертання і велику швидкість польоту, вам слід зробити акцент на русі ракетки вниз, немовби притиснути м'яч вниз, до підлоги. Якщо ж м'яч має слабке верхнє обертання, то рух виконуйте більше вперед.

При цьому пам'ятайте: чим далі від стола ви виконуєте удар, тим ширшим має бути рух. При виконанні підрізки стежте за узгодженістю рухів, переміщаючи вагу тіла з однієї ноги на іншу, координуйте рухи тулуба та ігрової руки.

Отже, якщо ви вже готові взяти собі на озброєння цей технічний прийом, то необхідно знати, що в сучасному настільному тенісі все рідше приносить успіх гра, в якій відсутня атака. Тому удари захисного характеру завжди повинні передбачати можливість переходу в напад. Не зловживайте захисним підрізуванням, намагайтеся урізноманітнити гру, частіше використовуйте атакуюче підрізування, тільки тоді можна розраховувати на успіх.

3.9.1. Підрізка справа

Підрізку справа виконують із стійки для ударів справа: ліва нога трохи виставлена вперед, вага тіла на правій нозі, тулуб розгорнуто і трохи відхилено вправо. Рукою з ракеткою робите замах вгору – назад до рівня плеча, а потім зверху – вниз – вперед виконуєте ударний рух, ноги згинаєте в колінах, немов виконуючи напівприсядку. Нанести удар ви повинні нижньою половиною ракетки по нижній частині м'яча. У момент удару центр ваги тіла переносите з правої ноги на ліву. Рух здійснюйте за рахунок роботи ніг, тулуба, плеча, передпліччя і кисті. Найбільш важливу роль у замаху грають передпліччя і тулуб. При виконанні

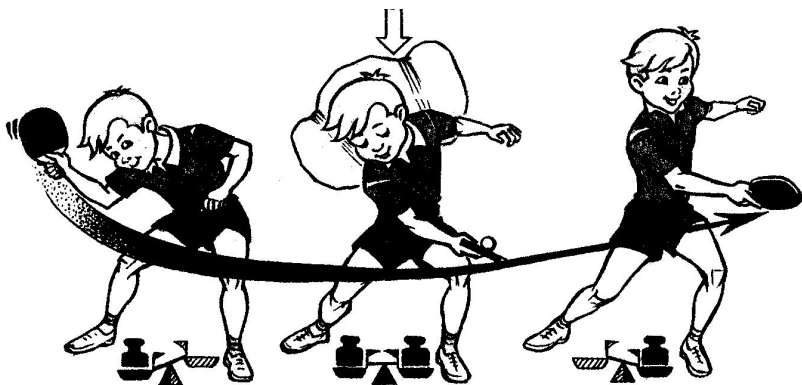


Рис. 26. Підрізка справа

удару головною віссю обертання, навколо якої відбувається рух, є лікоть. Енергія обертання м'яча забезпечується активністю кистьового руху і швидкістю його виконання, так як пензлем м'ячу можна надати сильне нижнє обертання. Рука і тулуб в цьому випадку лише супроводжують м'яч і направляють його політ. Для того, щоб уникнути помилок при виконанні підрізування праворуч, звертайте увагу на наступні моменти:

- ноги знаходяться на ширині плечей, при чому ліва нога трохи попереду, а тулуб розгорнуто напівоберта вправо. У такому становищі легше керувати польотом м'яча;

- стежте, щоб при виконанні замаху рука з ракеткою піднімалася не вище рівня голови і не відводилася занадто далеко назад (за спину), це значно знижує швидкість ударного руху;

- вибір потрібного кута нахилу ракетки при її підведенні до зустрічного м'яча з урахуванням сили його обертання і швидкості польоту дозволить вам не робити помилок і низько та надійно посилати м'яч в бік суперника;

- для надання м'ячу сильного нижнього обертання при виконанні удару надзвичайно важлива активна робота передпліччя і особливо кисті, а також – плеча і тулуба;

- при виконанні підрізки лікоть не має торкатися тулуба – рух має бути вільним і досить широким, щоб забезпечити хороший контроль за польотом м'яча (рис. 26).

3.9.2. Підрізка зліва

При виконанні підрізки зліва у вас набагато більше можливостей у грі, ніж при підрізці справа. Підрізку зліва можна відображати м'ячами з більшої площі стола, особливо тими, що летять у центр стола і навіть з правої його половини, що спрямовані прямо в тулуб. Крім того, стійку, в якій виконуєте підрізку зліва, можна використовувати і для наступних атакуючих ударів зліва і справа, так як ви стоїте обличчям до стола.

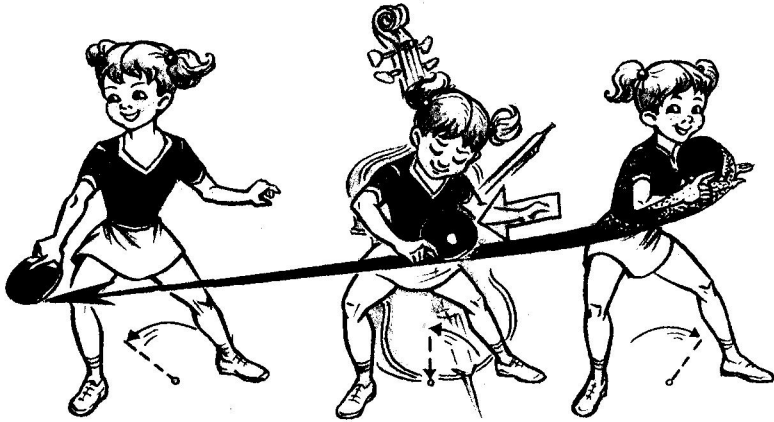


Рис. 27. Підрізка зліва

При класичній захисній підрізці зліва гравець стоїть напівоберта вліво до стола, ліва нога знаходиться позаду правої, при замаху з поворотом тулуба вліво вагу тіла переносять на ліву, злегка зігнуту ногу.

При ударах зліва тулуб обмежує амплітуду замаху, тому для збільшення замаху й посилення ударного руху руки розгортаються вліво, а праву руку з ракеткою, відводячи для замаху до лівого плеча, спрямовують у бік суперника.

Під час виконання удару не забудьте руку випрямити удару зверху – вниз – вперед, ліву ногу також випрямити, вагу тіла перенести на праву ногу. Особливість цього прийому полягає в

тому, що рука починає рух до м'яча вже зігнутою у лікті і удар здійснюється в основному зусиллями передпліччя і кисті.

Удар по м'ячу виконуйте нижньою половиною ракетки по нижньобічній або нижній частині м'яча. Так само, як і при виконанні підрізування праворуч, стежте за рогом нахилу ракетки. Намагайтеся виконати удар трохи ліворуч від тулуба, навпроти лівої ноги. При освоєнні підрізування зліва зверніть увагу на наступні моменти:

- „ніс” ракетки на початку замаху піднятий вгору і знаходиться на рівні лівого плеча, не виставляйте при цьому лікоть вперед, рух вниз – вперед виконуйте вільно;

- підрізку робіть збоку від себе, на лінії лівого плеча, але не перед животом і не дуже далеко від тулуба, рука повинна бути трохи зігнута в лікті. Це забезпечить вашим рухам оптимальну амплітуду і швидкість;

- стежте за узгодженістю рухів, перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу, координацією рухів тулуба, плеча, передпліччя і кисті;

- підрізування виконуйте по м'ячу, який знаходиться на рівні сітки або трохи нижче неї. Не чекайте, коли м'яч опуститься нижче рівня ігрової поверхні стола; удари по таких м'ячах значно знижують результативність самого прийому;

- плавно згинайте ноги і переносьте вагу тіла з лівої ноги на праву, щоб погасити обертання і поступальну швидкість м'яча.

Використовуючи у грі підрізку, пам'ятайте, якщо ви перебуваєте на середній або дальній дистанції від стола, то вам доведеться багато і швидко рухатися; особливо важко тоді відбивати косі м'ячі та м'ячі, що направляються на середину стола, тому вчіться правильно і швидко пересуватися (Рис 27).

3.10. „Свічка”

Існує ще один цікавий технічний прийом – „свічка”, який рідко використовується у грі. Це такий технічний прийом, при якому м'яч направляють по дуже високій траєкторії над сіткою. При цьому м'ячу можна надавати сильне обертання верхне

(кручена „свічка”) або нижнє (різана „свічка”), що значно ускладнює прийом. Можна посилати м’ячі аналогічним рухом, надаючи їм обертання, щоб увести в оману суперника.

В основному цей технічний прийом можна віднести до захисних ударів. Зазвичай, гравці застосовують його у тих випадках, коли змушені дуже далеко відійти від стола або не залишається часу для підготовки до активного відбиття м’яча. У подібних ситуаціях широким рухом знизу вгору прагнуть перекинути м’яч супернику по крутій траєкторії: по-перше, щоб виграти час для підготовки до наступного удару, а по-друге, щоб високо відскочив м’яч і змусив суперника допустити помилку. Проте в даний час „свічку” застосовують і як активний атакуючий прийом, що змушує суперника відійти від стола і навіть захищатися.



Свічка справа



„Свічки” можна проводити і справа, і зліва. Кручені „свічки” виконують аналогічними рухами, як у топ-спіні справа і зліва, а різані „свічки” – аналогічними рухами як підрізування праворуч і ліворуч.



Свічка зліва



При виконанні „свічок” у початківців часто зустрічаються характерні помилки:

- скутий короткий рух;
- відсутність контролю за польотом м'яча, що виражається у великому розкиданні м'ячів на половині суперника;
- слабке обертання м'яча.

Щоб уникнути помилок при виконанні кручених і різаних „свічок”, звертайте увагу на наступні моменти:

- правильно підходьте до м'яча і виконуйте удар по падаючому м'ячу – це дозволить надати йому більш круту траєкторію польоту;
- „присідайте” під м'яч, закривайте його не тільки кистю, а й за допомогою ніг і тулуба;
- для надання м'ячу сильного обертання, намагайтеся вдарити по ньому тільки по дотичній, з більш активним рухом кисті, точно координуючи рух всіх інших частин тіла;
- стежте, щоб амплітуда руху була широкою, це дозволить краще контролювати політ м'яча;
- намагайтеся посилати м'ячі на задню білу лінію стола, що змусить суперника відійти від стола і відповісти вам пасивно.

3.11. Кілька порад з техніки настільного тенісу

Тепер ви вже знайомі з різноманітними технічними прийомами гри в настільний теніс, особливостями їх виконання і, напевно, вже засвоїли деякі з них. Одні удари далися вам досить легко, інші виявилися дещо складнішими, а треті, можливо, й досі не під силу і складні для засвоєння. Вірте у свої сили, і систематичні заняття допоможуть вам досягти бажаного результату.

Кожен гравець засвоїв індивідуальну манеру виконання техніки. Тому не намагайтеся копіювати гру майстрів настільного тенісу чи техніку ударів своїх партнерів. Вдосконалюйте техніку гри, але при цьому пам'ятайте основні правила, яким підкорюються всі види ударів і яких необхідно дотримуватися. Початківці-тенісисти прагнуть швидше засвоїти техніку м'яча, тягнуться до нього і виконують удар тільки рукою. Перш ніж виконати удар, оцініть ситуацію, подумайте, який технічний прийом потрібно застосувати. Стежте уважно за діями суперника, намагайтеся якомога раніше і точніше визначити напрям удару, швидкість польоту і силу обертання м'яча, щоб правильно вибрати технічний прийом, точку удару по м'ячу, точно підібрати кут нахилу ракетки і розподілити зусилля при ударі.

Пам'ятайте, що кожен удар починають із замаху й виконують з прискоренням. При замаху і виконанні всіх видів ударів, крім подач, не піднімайте лікоть занадто високо – це заважає правильному виконанню руху і включення у виконання удару тулуба. Не робіть занадто великий замах при несильних ударах. Це ускладнює концентрацію зусиль безпосередньо в момент удару. Перед кожним ударом займайте правильну позицію. У першу чергу це забезпечить вашому удару успіх. Адже з неправильної і незручної стійки важко виконати хороший сильний удар. Пам'ятайте: взаємодія ракетки з м'ячем має відбуватися перед тулубом і трохи збоку від нього – так, щоб точка удару становила вершину рівнобедреного трикутника, основою якого є стопи, а вершиною – точка удару. Удар при цьому бажано виконувати у вищій точці відскоку м'яча від стола. Однак сучасна швидкісна гра змушує відбивати м'ячі якомога раніше по висхідному м'ячу напівлежачи. Під час удару не забудьте вагу тіла переносити з

однієї ноги на іншу в напрямку удару. Це дозволить вам збільшити силу удару за допомогою ваги всього тіла. Перенесення ваги тіла повинно збігатися з максимальним прискоренням руки у момент контакту ракетки з м'ячем, що збільшить ефект удару. Не стискайте досить сильно ручку ракетки, кисть повинна бути трохи розслаблена. Це дозволить краще керувати ракеткою і „відчувати” м'яч. Не зловживайте сильними ударами – сильний удар не завжди приводить до виграшу очка. По можливості намагайтеся кожному удару надавати обертання: верхнє, нижнє або змішане, залежно від ігрової ситуації. Це дозволить стабілізувати політ м'яча і забезпечить надійність його попадання на стіл. Стежте за правильним співвідношенням обертального (вгору) і поступального (вперед) рухів при ударі. Намагайтеся грати більш активно, виконуйте всі удари з максимально можливим просуванням руки вперед.

Не забувайте про ці правила не тільки під час занять, а й у момент гри на рахунок. Через деякий час ви помітите, як рухи „самі собою” будуть виконуватися правильно, підсвідомо, автоматизовано.

3.12. Вчіться пересуватись під час гри

Стіл для гри має ширину трохи більше півтора метра. На перший погляд здається, що грають у настільний теніс тільки рукою: замахнувся і вдарив по м'ячу ракеткою. Але це не так. Придивіться до гри кращих спортсменів-тенісистів. Ноги гравця не стоять на місці, а начебто танцюють (виробляють "па"). Уважно спостерігаючи за грою тенісиста, часом



Рис. 28. Нейтральна стійка тенісиста (вигляд спереду і збоку)

важко помітити, як він виконує пересування до м'яча між ударами, щоб вчасно перебувати в потрібному місці. У цьому полягає майстерність тенісиста. А правильні і швидкі пересування – запорука гарної гри. Адже за одну зустріч іноді тенісистові доводиться виконати 400-700 ударів і подолати відстань 800-1500 м. Крім того, чим далі гравець відходить від стола, тим більше йому доводиться пересуватися.

Стійки. Головна мета пересувань гравця полягає в тому, щоб якомога швидше переміститися в передбачуване місце удару, зайняти зручну стійку і здійснити точний удар. Вихідне положення має серйозний вплив не тільки на техніку удару, але і на швидкість пересувань.

Розглянемо більш детально правильну стійку для гри у настільний теніс. Стійка може бути нейтральною, коли тенісист стоїть обличчям до стола і очікує відповідних дій суперника; правобічною – для удару праворуч, у цьому випадку гравець стоїть напівоберта вправо до стола; лівобічною – гравець для удару стоїть зліва, напівоберта до стола для більш зручного виконання замаху й самого удару.

У нейтральному положенні тенісист, зазвичай, стоїть обличчям до стола, ноги на ширині плечей або трохи ширше, пальці трохи розведені в сторони, п'яти підведені, вага тіла припадає на пальці, ноги зігнуті в колінах, які злегка спрямовані всередину (Рис. 28). Тулуб злегка нахилено вперед, плечі розслаблені, рука, що тримає ракетку, зігнута під прямим кутом і знаходиться перед тулубом, голова піднята, погляд спрямований вперед, щоб стежити за польотом м'яча. Така стійка дозволяє швидше за все і з найменшими витратами сил пересуватися в потрібному напрямку.

Зі стійки на прямих ногах, з дещо відхиленим назад центром ваги, важко швидко починати рух. Прямими ногами важко далеко відштовхнутися. Зігнуті ноги готові швидко „спрацювати” для будь-якого способу пересувань. А вихідне положення гравця на носках, з перенесеним вперед центром ваги, дозволяє йому з меншими зусиллями почати рух у потрібному напрямку.

Однак, кожен гравець вибирає зручну для себе стійку: трохи ближче або даліше від стола, правіше або лівіше його середини. Вибір стійки залежить від росту гравця, його фізичних даних, швидкості реакції, координації рухів, особливостей техніки і стилю гри. Якщо тенісист високого зросту з довгими кінцівками, то йому бажано стояти далі від стола, ніж гравцеві низького зросту. Для того, щоб визначити, на якій відстані краще розташовуватися, потрібно стати біля стола у нейтральну стійку, таким чином, щоб ракетка, що знаходиться перед тобою в трохи зігнутій руці, злегка торкалася заднього краю стола.

Якщо ти віддаєш перевагу частіше виконувати удари дольною стороною ракетки (тобто удар справа від себе), то краще зміститися трохи вліво від середини стола, а якщо зворотною стороною (удар ліворуч) – то, навпаки, ближче до правого кута стола. Таким чином, ударами справа або зліва можна контролювати більшу частину стола.

Якщо ти прагнеш грати активно і бити по м'ячу, то краще перебувати на ближній дистанції біля стола. А якщо ж ти віддаєш перевагу застосуванню ударів з нижнім обертанням, то тоді бажано трохи далі відійти від стола.

Дуже важливо не тільки зайняти відповідну позицію для удару, але й насамперед сконцентрувати увагу на тому, як летить м'яч. При розсіяній увазі навіть правильна стійка не може забезпечити виконання успішного удару.

Способи пересувань. Характер переміщень в грі найрізноманітніший, адже м'яч

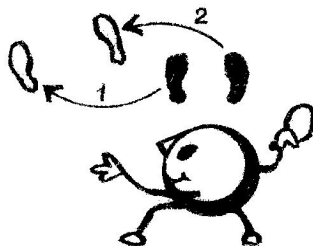
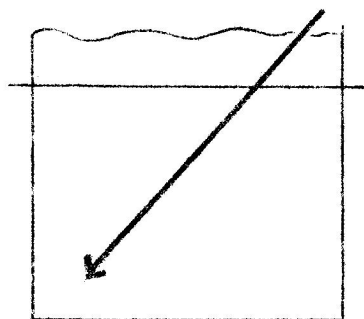


Рис. 29. Однокроковий спосіб пересування (кроки)

може летіти в різних напрямках, тому й рухатися можна вздовж стола, вправо, вліво, вперед, назад, по діагоналі, щоб виконати довгий косий удар м'яча праворуч, а потім встигнути до короткого м'яча в лівому куті стола.

Основним способом пересувань у грі є кроки. Стрибки і кидки не ефективні, оскільки вимагають більше зусиль. Крім того, у стрибку певний час гравець знаходиться без опори, що ускладнює точне керування ракеткою і може привести до втрати рівноваги. Для того, щоб повернутися у вихідне положення для переходу на нову позицію, потрібно значно більше часу, ніж при переміщенні кроками.

У грі тенісисти користуються такими різновидами переміщень: однокроковий спосіб (кроки, переступання і випади), двокроковий – (перехресні приставні кроки). Рідше застосовують стрибки. Залежно від масштабу пересувань, розрізняють кроки великі, середні та малі.

Кроки застосовуються при переміщеннях тенісиста на незначні відстані або для того, щоб зайняти правильну позицію. При цьому крок у напрямку до м'яча роблять ближчою до нього ногою, а інша займає потрібну для виконання удару позицію (рис. 29). Удар також може виконуватися одночасно з кроком другої ноги, що значно збільшує силу удару.

Переступання застосовуються для поворотів на місці або незначного пересування вперед-назад. Гравець немовби тупотить на місці.

Випади застосовуються в основному для прийому коротких або косих

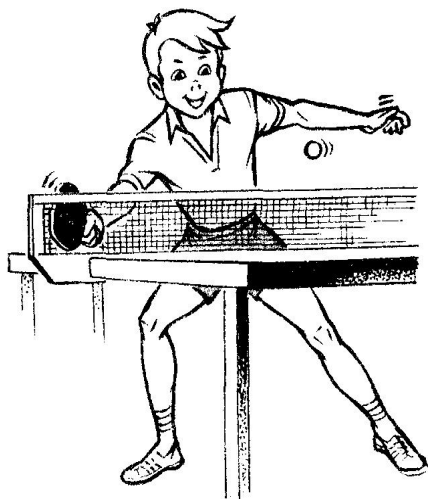


Рис. 30. Випад (вправо, вліво, вперед і т. д.) для прийому короткого або косого м'яча

м'ячів (рис. 30). При випаді ближча до м'яча нога виконує широкий крок і сильно згинається в коліні.

Приставні кроки застосовуються в основному для переміщень вздовж стола вправо-вліво. При цьому перший основний крок виконується ближчою до м'яча ногою, а другий – підтягується до рівня основної стійки (Рис. 31). При значній відстані гравця від м'яча виконується кілька приставних кроків.

Перехресні кроки тенісисти часто використовують при грі на середній або дальній дистанціях. При цьому способі пересувань перший крок виконують ногою, яка знаходиться далі від м'яча, яку переносять попереду (передній перехресний крок) або позаду опорної ноги (задній перехресний крок).

Потім опорну ногу підтягують і ставлять на необхідну відстань для виконання удару (Рис. 32). При пересуванні вліво – вперед потрібно зробити крок правою ногою. Зазвичай перехресні кроки виконують з поворотом тулуба у напрямку пересування і наступним приставним кроком чи переступанням. Зручніше застосовувати перехресно кроки при діагональних пересуваннях. При цьому для діагональних пересувань вперед використовують передній перехресний крок, а для діагональних пересувань назад – задній перехресний крок.

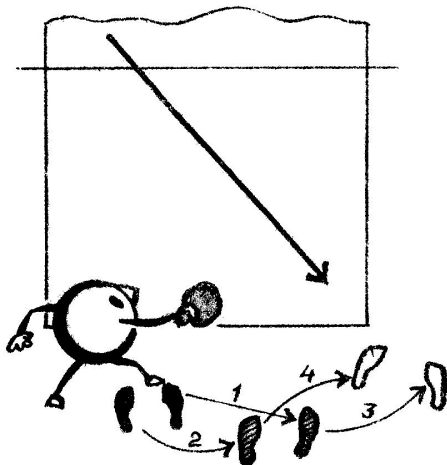


Рис. 31. Приставні кроки

Пересування в парі. Особливий розділ в техніці пересувань складають пересування в парі. У парній грі тенісисти, виконуючи по черзі удари, повинні постійно міняти положення так, щоб не заважати партнеру, але в той же час вчасно опинитися на місці. Розглянемо п'ять основних способів пересувань в парній грі, які найбільше зустрічаються в іграх досвідчених тенісистів.

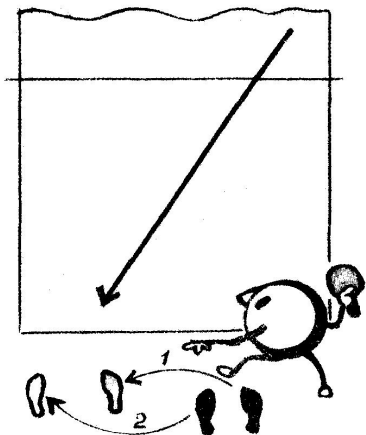


Рис. 32 Перехресні кроки

Перший спосіб пересування можна назвати лінійним. Виконавши удар, партнер відходить убік – один весь час вправо, а другий – вліво за домовленістю або ж у найкоротшу до краю стола сторону так, щоб не загороджувати поле зору партнера. Даний спосіб пересування застосовується у разі, якщо один партнер грає лівою рукою, а інший – правою, або ж обидва тенісисти грають на ближній дистанції.

Другий спосіб пересування називається „Т-подібним”. Він використовується, коли один з гравців вважає за краще грати на ближній, а інший – на середній або дальній дистанції. Граючи в ближній зоні, гравець пересувається вправо-вліво вздовж стола, а його партнер – вперед-назад.

Третій спосіб пересування – „І-подібний” – використовується, якщо обидва гравці вважають за краще грати на середній від стола дистанції. У цьому випадку спортсмени також дотримуються основного принципу парної гри: зіграти успішно самому і створити найбільш сприятливі умови гри для партнера. Щоб уникнути зіткнень і дати можливість партнеру вільно пересуватися біля стола, один з гравців рухається вперед-назад, а другий – з лівої частини майданчика по діагоналі зліва-направо.

Часто в парі застосовується четвертий спосіб пересування – „О-подібний”. Після виконання удару біля стола гравець відходить убік і назад за спину партнера, займає його місце, а партнер пересувається до стола. При цьому способі гравці пересуваються по колу, звільняючи майданчик для виконання ударів. Рух по колу може відбуватися як за годинниковою стрілкою, так і проти, в залежності від того, на яку половину стола вдариться м'яч. Якщо м'яч прилітає в праву половину стола, то гравець після удару відходить вправо-назад, звільняючи місце партнеру.

Щоб не помилятися, в який бік треба пересуватися після удару, необхідно дотримуватися наступного правила: не перетинати поле зору партнера, пересуватися в найкоротшу сторону, до одного з кутів стола.

П'ятий спосіб пересування – „*Л-подібний*” – використовується, коли у парі грають лівша і правша. Гравці знаходяться у різних кутах стола на певній відстані від нього: правша в лівому кутку, а лівша у правому – і виходять до стола для виконання ударів. Таке розташування гравців зумовлено тим, що у більшості тенісистів кращими є удари долонною (внутрішньою) стороною ракетки.

Всі ці способи пересувань успішно застосовуються в грі й навіть можуть поєднуватися у розігравші одного очка. Тому не обмежуйте свій технічний арсенал одним або двома способами пересувань.

Дуже важлива в парній грі злагодженість у пересуванні партнерів. Адже пересуватися треба під час відповідних ударів партнера і суперника, намагаючись при цьому передбачити його дії у відповідь і швидко зайняти потрібну позицію для нанесення задуманого удару. Не треба відходити дуже далеко від стола, інакше не встигнеш швидко підійти, та й стояти занадто близько один до одного теж не бажано, так як це буде сковувати дії партнера. Уміння добре пересуватися на майданчику допоможе не тільки здобути перемогу над суперником, але й стати хорошим партнером.

Щоб швидше опанувати правильну техніку пересувань і „наздогнати” найпідступніші м'ячі, прочитайте поради і намагайтеся їх дотримуватися під час тренувань і змагань:

- перш ніж виконати удар, прийміть правильне зручне вихідне положення: від цього залежить не тільки якість удару, але і швидкість пересувань;

- при переміщеннях зберігайте основну стійку тенісиста або ж приймайте її в момент перед приземленням ніг;

- при використанні способів пересувань у різних напрямках стежте, щоб центр ваги був на пальцях ніг і переносився в напрямку удару;

- після виконання кожного удару найкоротшим шляхом повертайтеся до середини стола і готуйтеся до наступного удару;
- пересуваючись біля стола, не метушіться, рухайтесь легко, уникайте зайвих рухів, не робіть двох кроків, якщо можна зробити один. Зайві рухи забирають дорогоцінний час, заважають правильній підготовці до удару;
- вчіться пересуватися в різних напрямках, робіть повороти в сторони; це підвищить майстерність гри;
- постійно вдосконалюйте спеціальні фізичні якості – швидкість, гнучкість, витривалість, координацію рухів;
- не шкодуйте часу і уваги на освоєння раціональних способів пересувань, так як уміння правильно, раціонально і швидко пересуватися – ключ до успіху в грі;
- для освоєння і закріплення правильної техніки пересувань використовуйте імітаційні вправи й ідеомоторне тренування.

1.13. Навчайтеся перемагати

Коли берете в руки ракетку, мрієте про те, щоб виграти у своїх суперників. На відміну від шахів, футболу або хокею в настільному тенісі нічийї бути не може, а, отже, завжди є переможець.

Щоб вигравати, треба вміти вибрати правильну тактику – план гри, який дозволить максимально використовувати свої сильні сторони і не дати можливості зробити те ж саме супернику. Адже не даремно кажуть: грають ракеткою, а виграють головою. Тому, перш ніж ударити, подумайте, як і куди полетить м'яч. Запам'ятайте, що не завжди сильні удари приносять бажану перемогу. Часто у грі технічно добре підготовлений гравець програє менш підготовленому, але більш сильному в тактиці. Дуже важливо не тільки планувати свої дії, але і передбачати відповідні дії суперника. Це і є тактика. Знання з тактики допоможуть здобувати перемоги над суперниками, рівними за силою і навіть сильнішими.

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

Підготовчими називаються такі технічні прийоми, які передують атаці і сприяють кращій її організації та проведенню. Атакуючими називаються такі активні дії і прийоми, мета яких – виграти очко. Атакуючі дії можуть бути як поодинокими, так і серійними. Контратакуючими вважаються такі дії, за допомогою яких гравець прагне перехопити ініціативу, грає ще більш активно, тобто на атакуючі дії суперника також відповідає атакуючими ударами, тобто контратакує. До захисних прийомів відносять такі, за допомогою яких гравець намагається „вийти” із складної ігрової ситуації, прагне тільки потрапити на стіл – аби не програти очко або не дати можливості супернику виконати який-небудь удар.

Кожен тенісист має свою техніку і манеру ведення гри. Залежно від того, які технічно-тактичні дії гравець застосовує для досягнення перемоги, тенісистів прийнято ділити на нападників, які дотримуються наступального стилю гри; захисників – представників позиційного стилю, і універсальних гравців, які успішно поєднують надійний захист з ефективним нападком.

Нападники – це гравці, які прагнуть розігравати м'ячі у швидкому темпі, часто застосовувати атакуючі та контратакуючі удари, прагнуть володіти ініціативою протягом усієї гри і при найменшій можливості атакувати і контратакувати.

Захисники – це спортсмени, які очікують помилок противника, змушують його робити помилки, в результаті своїх складних, точних і стабільних дій.

Універсальні гравці – це тенісисти, що поєднують захист з нападком і контрнападком. При активному захисті спортсмен не чекає помилок противника, а чергує удари так, щоб перешкоджати його активним діям суперника.

Розділ IV. Тактика гри у настільний теніс

Тактика гри поділяється на тактику подач, тактику прийому і тактику розіграшу очка.

Перед початком зустрічі гравці з допомогою жеребкування вирішують, хто першим буде подавати або вибирати кращу сторону. Часто тенісист не знає, що вибрати. Звідси і починається тактика. Перш ніж прийняти рішення, подумайте: якщо граєте з сильним суперником, впевнені у собі і ведете в рахунку, то вибирайте право подачі. Так як подача дає певні переваги, то, створивши розрив у рахунку з перших м'ячів, постарайтеся утримати його до кінця партії. Якщо граєте з незнайомим суперником або не впевнені у результаті гри, то вибирайте право прийому подачі. У цьому випадку, при рівному рахунку наприкінці партії, подачі будуть ваші, а це означає, що будете мати деяку перевагу.

Розіграш очка складається з подачі або прийому подачі, залежно від послідовності дій і безпосереднім обміном ударами. Кожен з цих елементів гри має свої особливості застосування і тактику.

4.1. Тактика подач

Гра на рахунок починається з подачі. Від того, яким буде перший хід, залежить виграш самого очка. Виконання подачі дає певні переваги тому, хто подає. По-перше, подача – технічний прийом, з якого починається тактична атака, тобто це перший удар по слабкому місцю суперника, перший крок до виграшу очка. А по-друге, подача – єдиний технічний прийом, який не залежить від дій противника, так як подає сам собі, підкидає м'яч з будь-якого зручного для себе положення. У того, хто подає, є всі можливості чітко і обдуманно виконати цей прийом. Якщо врахувати, що за одну партію тенісист подає 15-20 подач, то відповідно стільки разів він має перевагу для виграшу очка. Крім того, гарною складною подачею можна відразу ж виграти очко. І якщо раніше подачу вважали лише засобом введення м'яча в

гру і мало звертали увагу на її вдосконалення, то зараз подачі відносять до активних засобів нападу, а їх виконання досягло технічної віртуозності.

У даний час найбільш ефективними є швидкі довгі подачі зі складним змішаним обертанням і обманними рухами. Такі подачі вибивають суперника з його зручної позиції, не дають можливості виконати задуманий удар. Також ефективними є подачі зі складним (змішаним) обертанням в середину столу. Їх треба подавати так, щоб супернику було незручно розпочати атаку і коротко відбити м'яч.

Граючи на рахунок, треба пам'ятати, що хороша подача нерідко зумовлює результат матчу. І щоб здобувати перемогу над суперником, в арсеналі гравця повинні бути дві-три „коронні” подачі, якими необхідно скористатися у складні моменти гри. Подачі повинні відрізнятися точністю і швидкістю польоту, складністю і різноманітністю обертання м'яча та активністю. Виконуючи подачі, потрібно вміти і приймати їх, так як і суперник теж виконує подачі.

4.2. Тактика прийому подач

Дуже часто дії початківців при прийомі подачі зводяться лише до того, щоб відбити м'яч будь-яким способом на бік суперника, даючи йому тим самим можливість атакувати після своєї подачі, а отже, виграти очко. При прийомі подачі необхідно проявляти ініціативу. Намагайтеся використовувати при прийомі подачі будь-які можливості для застосування активних атакуючих і контратакуючих дій. При прийомі подачі краще стояти трохи далі від столу, так як зробити крок вперед і виконати удар в русі набагато зручніше і ефективніше, ніж відступати назад. Щоб знати, куди і з яким обертанням летить м'яч, уважно стежте за діями того, хто подає, за траєкторією руху ракетки, особливо в момент її зіткнення з м'ячем. Будьте налаштовані на активні дії і готові до відбивання як довгих, так і коротких м'ячів.

Довгі подачі з нижнім і верхнім обертанням приймайте швидким накатом або топ-спіном, направляючи при цьому м'яч в незручні для суперника зони столу, щоб „вибити” його зі зручної

позиції і не дати можливості виконати заздалегідь задуманий удар. Довгі подачі з сильним боковим або змішаним обертанням теж намагайтеся приймати активно, бо з підрізки суперника буде зручно атакувати.

Короткі подачі потрібно приймати косо і коротко легкою зрізкою або коротким накатом, щоб не дати можливості розгорнути атаку й ініціювати гру тому, хто подає.

4.3. Тактика розіграшу очка

Після подачі та її прийому дії гравців стають менш передбачуваними і виникає безліч різних ігрових ситуацій. Дуже важливо гравцеві вміти у момент між ударами знайти ефективний тактичний варіант.

Складовими тактики розіграшу очка є швидкість відповідних дій: швидкий чи повільний темп гри, який можна нав'язати супернику, виконуючи удари по висхідному м'ячу або по м'ячу, який опускається при цьому необхідна висока точність і стабільність техніко-тактичних прийомів застосування активних атакуючих і контратакуючих дій, використання прийомів з різними обертаннями м'яча та ін.

Тактика гри багато в чому залежить від особливостей самого тенісиста, стилю гри і рівня фізичної та технічної підготовки суперника.

4.4. Тактика парних ігор

Особливо цікаво грати у парах. Така гра приваблива своєю емоційністю, адже два гравці – це вже маленький колектив, який повинен вміти швидко і злагоджено взаємодіяти. Хоча партнери відбивають м'ячі по черзі, навантаження в парних іграх для учасників не менше, ніж в одиночних. Пари можуть бути чоловічі, жіночі та змішані. Велике значення в тактиці парних ігор має правильне розташування гравців. Тут, виконуючи удари по черзі з партнером, приймаються м'ячі від одного суперника, а посилають іншому. У парній грі перевагу має пара, яка вибирає розташування гравців, кому і від якого суперника приймати

м'ячі. Зазвичай, займають таку позицію, щоб сильний гравець виконував удари на слабшого гравця з пари суперника.

У змішаних парах, коли грає хлопчик з дівчинкою, рекомендується вибирати таке розташування при подачі, щоб хлопчик приймав удари від хлопчика, а дівчинка від дівчинки. У цьому випадку сильний гравець приймає удари від сильного суперника, але атакує слабкого. У парній грі тенісисти повинні володіти хорошими подачами і потужними ударами, вміти швидко і злагоджено пересуватися по майданчику і не боятися ударів суперника.

У парній грі подачі не є настільки небезпечною зброєю, як в одиночній, оскільки подаються у певну зону. Але для чіткої взаємодії гравців у парі бажано попередньо обговорити з партнером, які подачі будуть подавати, щоб заздалегідь підготуватися до дій суперників. Можна домовитися про умовні знаки, якими гравець перед початком подачі під столом рукою з м'ячем показує, яку подачу він виконуватиме – довгу чи коротку, з нижнім чи верхнім обертанням.

Тактика парних ігор ґрунтується на застосуванні таких техніко-тактичних прийомів і в такі зони стола, де суперники, відбиваючи м'ячі, заважали б один одному при зустрічі, або, навпаки, не встигали б підійти і вдарити по м'ячу.

Ось декілька варіантів тактики парної гри.

Мета одного варіанту – змусити суперників постійно заважати один одному. Для цього обидва партнери посилають м'ячі в одне і те ж місце стола, наприклад, в лівий кут або на середину. Якщо ж ці дії не приносять успіху і суперники встигають до м'яча для відбиття ударів, то направляйте м'ячі в те місце, де знаходиться гравець, який щойно виконав удар, або в тому напрямку, куди він пересувається після удару.

Інший тактичний варіант застосовується для того, щоб не дати почати атаку одній з пар. У цьому випадку необхідно виконати наступну комбінацію: кілька разів направити м'яч в один кут стола, щоб гравці перемістилися туди, а потім несподівано вдарити в протилежний кут так, щоб суперник, який відбиває м'яч, не зміг до нього дотягнутися. Бажано, щоб при цьому м'яч

летів по прямій, оскільки такий удар коротший діагонального і застає суперника зненацька.

Третій варіант тактики полягає в наступному: партнери направляють м'яч у різні напрямки, змушуючи суперників розійтися по кутах столу, а потім двічі направляють м'яч в одну і ту ж зону столу. Особливо ефективна ця тактика у разі слабкої взаємодії і повільного пересування суперників.

Гра з суперниками захисного стилю цікава тим, що вони своїми діями ускладнюють виконання швидких атакуючих ударів. Вести гру в цьому випадку треба, поєднуючи довгі накати короткими м'ячами і сильно крученими топ-спінами, після яких м'яч піднімається вище сітки, що є зручним для завершення атаки. Головне в тактиці нападника проти захисника – не поспішати із завершенням атаки.

Поради:

- пам'ятайте, що у парних іграх важливо не тільки само-му зіграти, а й дати можливість зіграти супернику;
- навчіться розуміти суперника;
- знаходьте загальні тактичні рішення;
- не дорікайте партнеру за помилки, вмійте у важку хвилину підтримати його.
- у парній грі головне – не перемага, а взаєморозуміння, взаємопідтримка і взаємовиручка.

4.5. Тактика атакуючої гри проти гравця нападаючого стилю

Якщо гравець віддає перевагу нападаючому стилю гри і зустрічається з суперником, який дотримується такого ж стилю, то намагайтеся нав'язати йому зручну для вас тактику. Ініціативу беріть у свої руки і випереджайте суперника у використанні атакуючих і контратакуючих дій. Для цього зверніть серйозну увагу на подачі, які ви використовуєте. подача повинна бути виграшною або такою, щоб, з одного боку, не дати можливості супернику почати з неї атаку, а з іншого – створити передумови для своєї атаки. Рекомендуємо застосовувати складні короткі й

складні довгі подачі, що вибивають гравця, який приймає подачу зі зручної позиції.

Для досягнення успіху важливо також вміти приймати подачі так, щоб не дати супернику почати атаку і в той же час самому бути готовим виконати її в будь-який момент. Для побудови тактики гри проти гравця нападаючого стилю можуть підійти всі перераховані тактичні варіанти. Їх вибір залежить від ваших можливостей і особливостей гри суперника. Тому намагайтеся мати у своєму арсеналі не тільки виграшний технічний прийом, який забезпечить вам очко, а також добре награні, відпрацьовані тактичні варіанти і комбінації технічних елементів у своїй подачі; на прийомі подачі суперника, а також у ході розіграшу очка, застосування яких дозволить вам виграти очко.

4.6. Тактика атакуючої гри проти гравця захисного стилю

Подачі мають велике значення для побудови тактики гри проти гравців захисного стилю і нападника. Намагайтеся застосовувати атакуючі подачі не тільки для виграшу очка, а й для того, щоб поставити суперника в не вигідне становище для виграшу. Подачі бажано виконувати короткі, щоб не дати супернику можливості з вашої подачі розпочати або завершити атаку.

Для побудови тактики гри з гравцями захисного стилю рекомендується застосовувати тактичні варіанти зміни ігрового ритму, постійної зміни напрямку польоту м'яча, відволікати увагу з подальшими несподіваними швидкими діями, особливо направляючи м'яч у живіт або в протилежний від місця знаходження суперника кут столу. Успіх приносить також тактичний варіант „затиск” в один із кутів столу, щоб потім несподіваним швидким ударом, накатом або топ-спіном в інший кут стола застати суперника зненацька. Якщо суперник погано рухається вперед-назад, то надсилайте м'ячі різноманітно, направляючи їх саме у цих напрямках, повертаючи то повільні короткі, то швидкі довгі м'ячі і, вибравши ситуацію, завершуйте атаку. Пам'ятайте, що гравці захисного стилю іноді прагнуть виграти очко самі й, не очікуючи помилки, можуть несподівано не тільки атакувати по

короткому м'ячу зі столу, а й контратакувати ударом або контр-топ-спіном. Будьте готові до подібних атак, навчіться відповідати на такі м'ячі контратакуючими діями.

4.7. Тактика захисної гри проти гравця нападаючого стилю

Тактика гравця захисного стилю в основному залежить від дій суперника і тактичних варіантів, які він застосовує. Виграти очко вдасться або в результаті помилки гравця атакуючого стилю, або коли він дасть можливість виграти гравцеві захисного стилю. Гравець захисного стилю, на відміну від нападника, який атакує серійно, свій коронний, сильний атакуючий елемент виконує, як правило, один раз. Гравцям захисного стилю рекомендується в основному використовувати тактичні варіанти „тривалого розіграшу очка” і зміни ігрового ритму, заплутуючи ігровими діями, нелогічною грою, які мають мету не дати супернику серійно нападати і завершувати розпочату атаку.

4.8. Тактика захисної гри проти гравця захисного стилю

Коли зустрічаються два гравці, які надають перевагу одному стилю, то один з них іноді змінює своє ігрове амплуа та грає як гравець нападаючого стилю. У таких випадках підходять вже перераховані тактичні варіанти і комбінації для гравця-нападника проти гравця захисного стилю і гравця захисного стилю проти нападника, або по-іншому – два гравці ведуть вичікувальну гру, сподіваючись на помилку суперника. У цьому випадку можна застосовувати такі тактичні варіанти, як нелогічна гра, зміна ритму в грі зрізки, „затиск” і деякі інші. Однак, якщо для прискорення гри вводиться "правило 13-го удару", тоді треба прагнути активізувати гру на своїх подачах, застосовуючи варіанти для нападаючого стилю, а також активно грати на подачах суперника, оскільки він, готуючи свою атаку, часто стає необережним і повертає зручні для атаки м'ячі. Як би не грав суперник – в захисному або нападаючому стилі – намагайтеся урізноманітнити гру,

варіювати її темп. Несподіванка задуманих комбінацій, творчий підхід до гри досить важливі.

Знання тактичних комбінацій, варіантів, володіння ними допоможуть правильно скласти тактичний план і успішно здійснювати його в грі з конкретним суперником.

Вибираючи тактичні варіанти і комбінації гри, виходьте з рівня вашої фізичної та технічної підготовки і можливостей суперника. Протиставляйте свої сильні сторони слабким сторонам суперника, намагайтеся нейтралізувати його сильні сторони – і ви досягнете успіху в грі.

4.9. Як вивчати суперника.

Правильно складений тактичний план майбутньої гри з конкретним суперником – половина виграшу. Щоб скласти його, потрібно спостерігати за грою майбутнього суперника, вивчати його індивідуальні особливості, вести записи.

Спостерігаючи за грою майбутнього суперника, зверніть увагу на такі деталі:

- якою рукою грає ваш суперник і як тримає ракетку;
- якою ракеткою і якими типами накладок користується;
- у якому стилі грає;
- яка його загальна фізична підготовка, наскільки розвинені такі якості: витривалість, швидкість реакції і пересувань, спритність, сила;
- як і якою технікою гри він володіє; особливу увагу зверніть на те, яку подачу використовує та які улюблені технічні прийоми;
- які технічні прийоми застосовує при своїй подачі, на прийоми подач та в ході розіграшу очка;
- постарайтеся оцінити його вольові якості: як він себе веде при виграші і програші партії;

Мистецтво тактики починається із вміння бачити. Не пошкодуйте часу, поспостерігайте за грою майбутнього суперника серйозно, вивчайте його, адже вміння бачити, правильно аналізувати і робити необхідні висновки – найважливіша особливість тактики гри.

Розділ V. Спортивний інвентар для настільного тенісу

5.1. Ігровий майданчик

У настільний теніс грають скрізь, де можна встановити прямокутний стіл. Майданчиком для гри в домашніх умовах може слугувати житлова кімната, веранда на дачі, а на свіжому повітрі – рівна ділянка землі розміром 7,5х4,5 м, згідно рекомендованих правил змагань. У великих залах, де можна поставити кілька столів, їх розташовують на відстані не менше 2 метрів один від одного, а ігровий майданчик, щоб не залітали м'ячі з сусідніх столів, обмежують бортиками темного кольору висотою 75 см. Підлога в залі переважно має бути дерев'яною.

Приміщення для занять має бути досить просторим і мати природну або штучну вентиляцію. За нормами спортивної гігієни вентиляція необхідна, якщо на одну людину припадає менше 20 кубічних метрів повітря. Бажано, щоб висота приміщення була не менше 4 метрів, але можна грати і в кімнаті. Освітлення у такому залі може бути природнім або штучним. При штучному освітленні – переважніше лампи денного світла, які необхідно розміщувати на висоті не менше 3 метрів, інакше вони будуть давати тінь. Потужність ламп повинна бути такою, щоб гравці без напруги могли стежити за польотом м'яча. Освітленість при цьому становить 400 люкс.

Для гри на свіжому повітрі необхідно обладнати найпростіший майданчик з рівним твердим земляним ґрунтом. Не рекомендується грати на асфальті або іншому надто жорсткому покритті. Уникати жорсткого покриття особливо важливо людям середнього та похилого віку, а також тим, кого турбують болі в хребті. При влаштуванні ігрового майданчика на повітрі не забудьте передбачити навісний тент висотою не менше 4 метрів від землі. Розташуйте столи так, щоб сонце не світило в очі та не заважало гравцям, якщо немає тенту. Найзручніше розташовувати стіл з півдня на північ. Бажано, щоб майданчик оточував фон

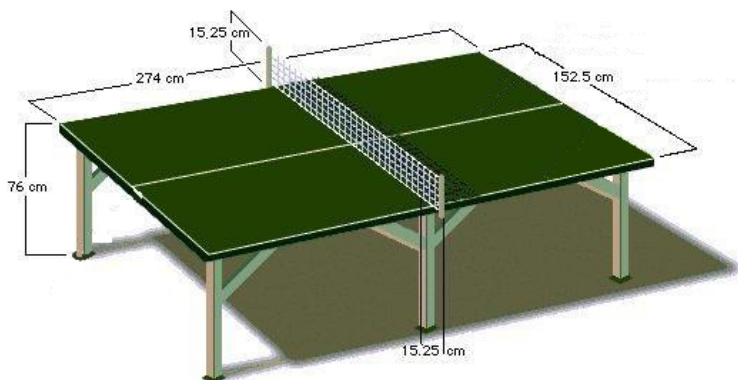
темного кольору, на ньому білий м'яч видно краще. Фоном може служити спеціальний екран з тканини, щит або зелені насадження, що захищають ще й від вітру.

У приміщенні стіни також фарбують у темний колір – зелений або синій, бо вони заспокійливо діють на нервову систему. Не шкодуйте часу на обладнання такого майданчика. Гра у настільний теніс на свіжому повітрі ранньою весною, влітку чи пізньої осені – справжнє задоволення.

5.2. Стіл

За правилами змагань стіл для настільного тенісу повинен бути прямокутним, довжиною 274 см, шириною 152,5 см. Висота його 76 см. Розміри ці прийшли до нас з Англії. В англійських одиницях це 9х6 футів.

Не засмучуйтеся, якщо у вашій квартирі немає місця для такого стола. Для гри в домашніх умовах цілком може підійти і обідній стіл. Дітям дошкільного та молодшого шкільного віку висоту стола може знизити до 60-70 см. За кордоном для дітей випускають спеціальні дитячі столи зменшених розмірів (8х4 фути, або 244х122 см). При бажанні можна самим обладнати такий стіл і навіть з висувними ніжками, що дозволяють змінити висоту. У міру того, як діти підрастають, збільшують висоту стола. Ігрова поверхня стола повинна бути горизонтальною, гладкою, рівною, матовою, темного, бажано зеленого кольору. На поверхню стола



наносять лінії білого кольору шириною 2 см по краях і середню лінію шириною 0,3 см для парної гри – паралельно бічних лініях.

Столи для настільного тенісу продають у магазинах. Але зовсім легко зробити їх самим. Роблять стіл з твердих, рівних дощок або дерев'яно-стружкової плити товщиною не менше 15 мм. Можна використовувати й інший матеріал, що дає добрий відскік м'яча. Головний критерій якості стола – рівномірний відскік м'яча. Перевіряють його наступним чином: м'яч, який впав з висоти 30,5 см (1 фут), повинен відскочити на висоту не менше 23 см. Стіл може бути цілісним і розбірним, що складається з двох половин. Головне, коли робите стіл своїми силами, стежте, щоб ігрова поверхня не мала викривлень.

5.3. Сітка

Над столом натягується сітка довжиною 183 см. Висота її по всій ширині стола 15,25 см. В середині верхньої крайки сітки шириною 1,5 см (вона білого кольору) натягують шнур; нижній край повинен торкатися до поверхні стола. Сітка плетена, з квадратними клітинами розміром 1,3-1,5 см. Стійки сітки, якими вона кріпиться до стола, відступають від бічної грані стола на 15,25 см.

5.4. Ракетка

Перед кожним початківцем-гравцем та й не тільки перед ним, постає проблема, як вибрати ракетку. Дійсно, підібрати її дуже важливо, бо вона повинна стати зручним продовженням руки. При виборі ракетки враховуйте свої індивідуальні особливості – довжину руки, силу м'язів, розміри кисті, стиль гри. Відповідно до цього вибирайте ракетку за вагою, товщиною, формою ручки, силою відскоку і розміром ігрової поверхні (рис. 2).

Для тенісистів, які застосовують так звану горизонтальну хватку найбільш ходовими розмірами ракетки є такі: довжина – 26-30 см, ширина – 15-17 см, товщина дерев'яної основи 4-6 мм, її вага від 75 до 100-110 грамів, вага ракетки з накладками від 160 до 200 грамів.

Фанера, з якої виготовляють ракетки, може бути з 3-9 шарів різних порід дерев. Від того, як чергуються породи дерева, залежить швидкість відскоку м'яча, контроль управління його польотом. Для поліпшення пружності підставки (дерев'яної основи) ракетки і прискорення відскоку м'яча зарубіжні фахівці застосовують графітові прошарки. Ракетки, що дають швидкий відскік м'яча, рекомендують гравцям, які віддають перевагу активній швидкісній грі, володіють добрими швидкісними якостями. Ракетки, що дають повільний відскік, більше підходять гравцям, які віддають перевагу сильним ударам. Оптимальна форма і розміри ручки ракетки залежать від розмірів вашої руки. Занадто товста ручка обмежує рухливість кисті й ускладнює управління ракеткою; занадто вузька – може стати причиною хворобливих відчуттів і пошкоджень на долоні і пальцях. Для того, щоб ручка була зручною, потрібно акуратно підточити її. Візьміть ракетку звичною хваткою і після гри зверніть увагу на місця, де з'явилися на руці почервоніння або потертість, – там і підточіть ручку.

5.5. Накладки

Пропонуємо кілька порад, як підібрати накладки.

У настільному тенісі велике значення має матеріал, яким обклеєна ігрова поверхня основи ракетки. В історії гри відомі ракетки різних форм – круглі, овальні, прямокутні; виготовлені з різних матеріалів – дерева, фанери, шкіри; різної конструкції – навіть струнні. Ігрову поверхню ракеток у різні часи обклеювали пергаментом, пробкою, велюром, мікропористою губкою, каучуковою гумою.

Гумові накладки популярні й сьогодні. Адже сучасна гра у настільний теніс будується на різноманітних обертах м'яча, швидких і несподіваних ударах по низькій траєкторії. Такі удари можна виконати тільки ракеткою з гумовими накладками, які можуть бути одношаровими (гума наклеєна на ракетку пухирцями назовні) і двошаровими. Двошарові накладки називають „сендвіч”, що по-англійськи означає „бутерброд”, – верхній шар гумовий, нижній – з пористої губки. Верхній шар може бути наклеєний пухирцями назовні – „прямий сендвіч” або

всередину – „обернений сендвіч” (Рис. 3). Початківцям, які роблять перші кроки в настільному тенісі, спочатку краще грати жорсткою ракеткою, тобто з одношаровою гумою. Основний недолік ракетки з жорсткою накладкою – неможливість надати м'ячу сильного обертання, проте легко приймати такі м'ячі і точно направляти їх у потрібне місце стола. Якщо ви граєте в захисному стилі та використовуєте удари без сильних обертань, вам підійдуть ракетки з одношаровими накладками. Якщо ви вже засвоїли основні удари і досить точно направляєте м'яч, можна взяти ракетку з двошаровими накладками. Ракетка з накладками типу „прямого сендвіча” дозволяє краще відчувати м'яч, надавати йому сильнішого обертання і швидше відбивати.

Така ракетка користується популярністю у гравців високого класу, але є ще більш популярна серед провідних тенісистів ракетка з накладками типу „обернений сендвіч”. Гума на такій ракетці наклеєна на губку пухирцями всередину, ігрова поверхня тверда. Коефіцієнт тертя у неї значний. Завдяки цьому можна домогтися потужного обертання і високої швидкості польоту м'яча. Особливість гри ракеткою з такими накладками полягає в тому, що при кожному ударі по м'ячу необхідно надавати обертання. В іншому випадку точність гри невелика.

При оцінці якості накладки, зазвичай, орієнтуються на три показники: швидкість польоту м'яча, інтенсивність обертання і точність контролю. Підбираючи накладки, пам'ятайте: чим тонша губка, тим вища пружність і швидший відскік м'яча. А чим більша сила тертя накладки на поверхню м'яча і чим товстіша та м'якша губка, тим більшої швидкості обертання можна йому надати.

Якщо ви не однаково володієте ударами справа і зліва, можете комбінувати накладки, наприклад, з одного боку наклейте накладку з товстою губкою, що дозволить надавати м'ячу обертання, а з іншого – з тонкою губкою, щоб швидко і несподівано атакувати. Правильний підбір накладок дозволить збагатити техніку і тактику гри.

Взагалі, вибір ракетки – справа смаку. Щоб підібрати саме ту ракетку, яка буде вам зручна для руки, й для душі,

експериментуйте, спробуйте грати ракетками різної ваги і з різними накладками. Адже це – ваша зброя у грі, доглядайте за нею, бережіть від механічних пошкоджень, сонячних променів. Час від часу накладку протирайте ватним тампоном, злегка змоченим у воді. Зберігати ракетку найкраще в спеціальному чохлі.

5.6. М'яч

Гра в настільний теніс не має дрібниць. Візьмемо таку, здавалося б, просту річ, як м'яч. Тут є свої секрети і премудрості. Діаметр м'яча 40 мм, важить всього 2,7 грама і є найлегшим і найменшим з усіх м'ячів, що використовуються в спортивних іграх. М'ячі виготовляють з матового целулоїду білого кольору або особливого сорту пластмаси. Однак є ще й гумові м'ячі, якими грають в Японії і навіть проводять окремі чемпіонати країни. Для любителів, які грають у настільний теніс заради задоволення, за кордоном випускають м'ячі різних кольорів: помаранчевого, салатого, жовтого; двоколірні (синій з червоним) і навіть в клітинку. Але для спортивної гри кращим є білий м'яч. Вибираючи м'яч, звертають увагу на яскравість, його колір, вагу, правильність форми, однакову товщину і пружність обох половин, а також яким чином склеєно шов. Шов повинен бути гладким і проходити рівно серединою м'яча. М'яч, в якому одна половина легша другої, для гри не придатний: у нього неправильний відскік, нерівномірне обертання і неточний політ. „М'який” м'яч з дуже тонкими стінками, як правило, легший „жорсткого” і має слабкий відскік. Важкий м'яч слабше обертається, тому траєкторія його польоту не настільки вигнута, як у легкого м'яча.

Як же все-таки вибирати м'яч? Давайте познайомимося з деякими секретами. Щоб перевірити жорсткість м'яча, однаковість пружності обох половин, його беруть в руки і злегка стискають великим і вказівним пальцями, рівномірно натискаючи на половинки. Якщо зусилля, з яким ви тиснете на половинки, однакове й опір м'яча також однаковий, це означає, що м'яч якісний. Кулясту форму м'яча можна перевірити, покрутивши його долонями на рівній поверхні. Якщо обертання м'яча нерівномірне або

при візуальному огляді він здається не круглої, нерівної форми, то ним грати не бажано.

5.7. Форма гравців

Традиційна спортивна форма гравців у настільний теніс – це темного кольору майка або футболка, шорти для чоловіків і спортивна спідниця для жінок. При занятті оздоровчим настільним тенісом може підійти і повсякденний одяг. Головне, щоб він був зручним, не обмежував рухів і добре вбирав вологу. Не рекомендується надягати костюм світлого тону – білого, світло-жовтого. На ноги рекомендується легке взуття на гумовій підошві – кросівки, кеди, напівкеди. Підошва дозволяє гальмувати при досить швидких переміщеннях. Для усунення ковзання підошви спортивне взуття змочують водою або натирають каніфоллю.

Якщо взуття вільно сидить на нозі, це може привести до надмірного навантаження зв'язок і навіть до травми. Взуття для гри у настільний теніс повинно мати добрі амортизаційні властивості, тому рекомендується у спортивне взуття вкладати м'яку амортизуючу устілку.

Граючи точно, швидко, впевнено, виявляючи наполегливість, ініціативність та рішучість можна покращити свою майстерність і досягти певних результатів.

Розділ VI. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Настільний теніс не відноситься до особливо травмонебезпечних видів спорту, але висуває певні вимоги до місця та умов проведення занять.

Місце для проведення занять з настільного тенісу, насамперед, має відповідати санітарно-гігієнічним вимогам. Зал для занять повинен бути, перш за все, світлим, так як йде велике навантаження на зоровий аналізатор. За умовами санітарно-гігієнічних норм освітленість повинна бути 400-600 люкс на 1 м².

Столи розташовують так, щоб освітлення не засліплювало гравців, а джерело штучного світла має знаходитися на висоті не менше 5 м від рівня підлоги, рівномірно і досить яскраво висвітлювати ігровий майданчик. Джерела денного світла необхідно задрапірувати. Ігровий фон має бути темнішим, ніж м'яч, щоб не зливатися із ним і не викликати напруги зору.

Підлога в залі повиненна бути дерев'яною, не надто слизькою і жорсткою при гальмуванні (наприклад, гумовою, тартановою та ін) світлою, щоб м'яч було добре видно.

Температура в залі не повинна бути вище 17-20 С°. Підвищення температури викликає потовиділення, а при протягах це може викликати простудні захворювання. Зал повинен добре провітрюватися, але без протягів. Кондиціонери або вентилятори варто ставити так, щоб не викликати вихрових потоків повітря, щоб не змінювати траєкторію польоту м'яча.

При проведенні змагань на двох столах і більше довжина і ширина приміщення повинна відповідати зазначеним вимогам. При цьому у великих залах ігровий майданчик повинен бути відокремлений від інших ігрових майданчиків та від глядачів однаковими огорожами (бар'єрами) темного кольору висотою 75 см. Бар'єр являє собою, як правило, каркас прямокутної форми

з легких металевих трубок, обтягнутих тканиною або м'яким пластиком. Каркас не повинен мати гострих кутів – тканина або пластик повинні щільно прилягати до підлоги. Бар'єри мають бути стійкими, але легко падати при поштовху для попередження травми гравців. Рекомендована довжина бар'єру – 1,4 м.

Ігровий майданчик на свіжому повітрі повинен мати:

- будь-яку тверду долівку, обов'язково рівну поверхню без горбів, купин і трави;
- розміри ігрового майданчика повинні відповідати розмірам майданчика у приміщенні;
- обов'язково мати фони темного кольору. При цьому фонами можуть служити спеціальні тканини, бар'єри або зелені насадження, що забезпечують достатній захист від вітру.
- ґрати на відкритому майданчику рекомендується при температурі не нижче +10 С.

Важливою умовою при проведенні занять є раціональне розміщення столів. Столи не повинні знаходитися навпроти джерел світла: вікон, дверей, бо викликать відсвічування або втрату м'яча під час стеження. Столи повинні знаходитися на такій відстані, щоб гравці не заважали один одному і не могли випадково вдарити ракеткою. У середньому проміжок між столами – 1,5-2 метра. Дозволяється і менша відстань за умови, якщо займаються початківці або малюки і виконують такі тренувальні заняття, які не є небезпечними при грі на столах, що стоять близько один від одного. Наприклад, зрізка зліва – наліво, накат праворуч – направо, виконання подач і т.п. Крім того, столи повинні бути розташовані по лінії або відгороджені бортиками, що дозволяють затримувати м'яч. У разі відсутності бортиків, з гравцями повинна бути проведена бесіда про безпечну поведінку під час гри.

Варто також враховувати пропускну спроможність залів для настільного тенісу. Глядачі, які товпляться біля стін, іноді бувають перешкодою для гравців і сприяють появі різного виду травм.

До занять настільним тенісом допускаються практично здорові люди з довідкою від лікаря, з дозволом до систематичних занять спортом і участю у змаганнях. Можуть бути допущені люди з вадами здоров'я, які не заважають заняттям з настільного тенісу, наприклад ДЦП, з вадами слуху та мовлення, травмами дитинства та ін. Варто серйозно поставитися до залучення гравців для занять настільним тенісом після грипу чи ГРВІ. Адже такі хвороби часто можуть послаблювати організм. У зв'язку з цим варто дотримуватися рекомендацій лікарів і приступати до інтенсивних навантажень не раніше ніж через 1-2 тижні після одужання. Щоб уникнути ускладнень після хвороби необхідно дотримуватись принципу поступовості навантажень.

6.1. Типові травми в настільному тенісі та можливості їх попередження

При виконанні будь-якої діяльності у людини виникають травми. У спорті як у певному виді діяльності, пов'язаному з фізичними навантаженнями, також стаються травми – це удари, переломи, вивихи, розтягнення, надриви і розриви сухожиль та м'язів.

У настільному тенісі існують свої професійні травми. До них можна віднести: меніск колінного суглоба (як правило, опорної ноги), розтягування, надриви сухожиль і зв'язок в ігровій руці кистьового, ліктьового і плечового суглобів, удари пальців ігрової руки до стола, синці від ударів м'ячів.

Більшість видів травм відбувається через порушення основних вимог техніки безпеки. Тенісист виходить до стола і приступає до виконання вправ з максимальною потужністю, не провівши розминку – спеціальні вправи для м'язів. У зв'язку з цим, велике значення в запобіганні травматизму відіграють профілактичні вправи. Правильне їх застосування, раціональне дозування навантаження як у підготовчій, так і в основній частині занять, допомагають уникнути багатьох проблем із здоров'ям і зайвих травм у тенісистів.

Серйозна увага викладача до профілактики травматизму на уроках і спортивних заняттях майже виключає його. Варто також пам'ятати, що, крім техніки безпеки, успіх у попередженні травматизму зумовлюється долікарською допомогою. У зв'язку з цим викладач (тренер) незалежно від спеціалізації повинен не тільки знати, а й уміти надавати першу медичну допомогу при будь-яких пошкодженнях.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Настільний теніс – індивідуальна спортивна гра, яка ведеться за певними правилами двома (одиначна гра) або чотирма (парна гра) учасниками, ракеткою і м'ячем на тенісному столі, розділеному на дві рівні половини сіткою до виграшу одним (одними) із суперників 11 очок за переваги не менше ніж у 2 очки.

Змагальна діяльність – ігрова діяльність гравців у настільний теніс в умовах змагань.

Система підготовки гравців у настільний теніс – комплекс заходів, спрямованих на підготовку гравців у настільний теніс, що відповідають модельним характеристикам найсильніших гравців і здатних показувати найвищі спортивні результати.

Стратегія – сукупність загальних закономірностей підготовки спортсмена та ведення змагальної боротьби.

Тактика гри – сукупність ігрових дій, прийомів і засобів, спрямованих на досягнення конкретно поставленої у змаганнях цілі, наприклад, перемогу над суперником; мистецтво ведення спортивної боротьби.

Тактична підготовка тенісистів – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння тактичними діями, що забезпечує їх високу ефективність в ігровій та змагальній діяльності.

Техніка гри – сукупність прийомів гри для здійснення ігрової діяльності в настільному тенісі.

Технічна підготовка тенісистів – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння прийомами гри і забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності.

Тренування гравців у настільний теніс – складова частина системи підготовки тенісиста; керований спеціалізований педагогічний процес, побудований на основі системи вправ і спрямований на навчання прийомам гри і тактичних дій, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних

здібностей, виховання психічних, моральних і вольових якостей, що обумовлюють готовність тенісистів до досягнення високих спортивних досягнень.

Аутогенне тренування – набір вправ, що дозволяють контролювати і направляти взаємодію нервової системи, м'язової системи та внутрішніх органів людини. Система психофізичного саморегулювання, яка служить надійною основою для підтримки і зміцнення здоров'я, самопочуття та загального тону. Аутогенне тренування розроблене відомим психологом І.Г. Шульцом і широко увійшло в практику спорту. За допомогою аутогенного тренування можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати або відволікати увагу, керувати вегетативною нервовою системою і через неї – діяльністю внутрішніх органів, досягати стану спокою, вселяти бажані моделі поведінки.

Ідеомоторне тренування – полягає у свідомому поданні техніки рухів. В ідеомоторному тренуванні прийнято виділяти три основних функції уявлень: програмуючу, тренувальну і регуляторну. Перша з них базується на уявленні ідеального руху, друга – на уявленнях освоєння навички, третя – на уявленнях про можливу корекцію, контроль рухів та зв'язки окремих елементів.

М'яч – спортивний інвентар, який використовується для перебивання ракетками один одному. М'яч для настільного тенісу – куля з матового целулоїду або подібної маси білого чи оранжевого кольору. М'яч повинен бути сферичним, діаметром 40 мм. Маса м'яча – до 2,7 грам.

Ракетка – спортивний інвентар, призначений для виконання ударів по м'ячу. Ракетка складається з дерев'яної основи і різних накладок. Може мати будь-які розміри, форму і масу, її основа повинна бути плоскою і жорсткою. При цьому 85 % основи за товщиною має бути з натурального дерева.

Основа ракетки – основа ракетки для гри в настільний теніс, що має рівну тверду поверхню, на яку наклеюються накладки і „щічки” ручки ракетки. Основа ракетки може бути виготовлена з фанери, що містить декілька шарів або цільної деревини. У ракетці розрізняють ручку, шийку, ребро ракетки і

ігрову поверхню, що складається з долонного боку – з боку долоні і тильної сторони – з боку зовнішньої частини кисті.

Ручка ракетки – подовжена частина ракетки, за яку гравець її тримає.

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

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

Шийка ракетки – вузька частина ракетки, розташована біля ручки.

Накладка – гумовий матеріал, що покриває ігрову поверхню ракетки. Накладки можуть бути одношарові (жорстка ракетка) або двошарові – сендвіч (м'яка ракетка), що складаються з нижнього шару губчастої гуми і шару пухирчатої гуми, що може бути наклеєний пухирцями назовні (прямий сендвіч) або всередину (оборотний сендвіч).

Звичайна гума – це одношарова гума, натуральна або синтетична, з пухирцями, рівномірно розподіленими на поверхні, щільністю не менше 10 і не більше 50 штук на 1 см². Відношення висоти пухирців до їх діаметру – не більше 1х1.

Гума типу сендвіч – один шар комірчастої (пористої) гуми, покритий зовні одним шаром звичайної пухирчатої гуми; товщина пухирчатої гуми – до 2 мм включно.

Губка – прокладка з пористої гуми у накладках ракетки (сендвіча).

Стіл – спортивний інвентар, на якому повинен заглиблюватися м'яч, що перебуваєється гравцями через сітку. Поверхня стола повинна знаходитися в горизонтальному положенні, бути рівною, матовою і гладкою. Посередині стіл розділяється сіткою. Розрізняють ігрову поверхню стола, ребро стола і його бічну поверхню. У парній грі стіл ділять вздовж на дві рівні половини – поле подач.

Бічна поверхня стола – поверхня стола, розташована вертикально щодо ігрової поверхні.

Верхня поверхня стола – називається „ігровою поверхнею”.

Ігрова поверхня стола повинна бути матовою, однорідною темного забарвлення з білою „бічною лінією” шириною 2 см.

Ігрова поверхня стола повинна бути розділена на 2 половини вертикальною сіткою, що розташована паралельно кінцевим лініям. Для парних ігор кожна половина повинна бути розділена на 2 рівні „напівплощинки” білою „центральною” лінією шириною 3 мм, що проходить паралельно бічних ліній; центральну лінію слід вважати частиною кожної правої напівплощинки.

Сітка – інвентар, який ділить стіл поперек на дві рівні половини. Комплект сітки складається з кронштейнів (стійок), які кріплять саму сітку до стола і безпосередньо сітки бавовняного або синтетичного матеріалу, що складається з комірок і верхньої білої тасьми.

Лічильник – пристосування для наочного підрахунку очок (зміни результату в зустрічі).

Ігровий майданчик – місце для гри в настільний теніс, на якому знаходиться стіл і зони для переміщення гравців. Як правило, майданчик огорожується бортиками. Місцем для гри в настільний теніс можуть служити: в приміщенні – кімната, зал, сцена, спортивний зал з дощатою чи паркетною підлогою; на відкритому повітрі – обладнане місце. При грі у приміщенні ігровий майданчик повинен мати такі мінімальні розміри з розрахунку на один стіл:

для змагань з фізичної культури у школах, в масштабах районних чи міських змагань – довжина 8 м і ширина – 4,5 м;

для обласних і республіканських змагань: довжина 10,5 м і ширина – 5 м. Висота приміщення повинна бути не менше 4 м.

Спортивні змагання – різні за характером діяльності, масштабом і цілями, спеціально організовані заходи, учасники яких у ході неантагоністичного суперництва в суворо регламентованих умовах борються за першість: досягнення певного результату, порівнюють свій рівень підготовленості у виді спорту.

Командні змагання – змагання між командами, коли результати окремих учасників зараховуються тільки команді.

Особисті командні змагання – змагання, в яких підводяться підсумки виступу окремих команд і особистої першості серед всіх учасників.

Особисті змагання – змагання, в яких розігрується тільки особиста першість.

Матч – спортивне змагання між двома або кількома спортсменами (командами), в якому заздалегідь встановлюється як кількість учасників, так і персональний склад. Багатоматчеві зустрічі носять традиційний характер.

Зустріч – гра в одиночних особистих змаганнях. Командне змагання складається з певної кількості зустрічей.

Парна зустріч – гра в особистих або командних змаганнях удвох з партнером проти двох інших гравців (двоє на двоє),

Партія (сет) – частина матчу, за час якої одна зі сторін повинна набрати 11 очок (при перевазі не менше ніж на 2 очки).

Очко – розіграш м'яча, зарахований результат. Величина оцінки результату розіграшу м'яча.

Помилка – навмисне, ненавмисне, викликане діями суперника неправильне виконання технічних або тактичних прийомів, а також порушення правил змагань.

Прийом – окрема дія, рух, спосіб здійснення якої-небудь мети.

Перегравання – розіграш, результат, який не зараховують.

Рука з ракеткою – рука, що тримає ракетку.

Розіграш – період часу, коли м'яч знаходиться в грі.

Вільна рука – рука без ракетки.

Суддя – особа, призначена контролювати зустріч.

М'яч у грі – час знаходження м'яча з моменту розташування його на нерухомій долоні вільної руки перед навмисним підкиданням його в подачі до тих пір, поки він не торкнеться чого-небудь, окрім ігрової поверхні, комплекту сітки, ракетки, яка знаходиться в руці чи руки з ракеткою нижче зап'ястя або до тих пір, поки не буде вирішено, що розіграш слід переграти, щоб він був завершений очком.

Гравець „заважає” м'ячу, якщо він, (а також що-небудь з того, що він одягає або носить) торкається м'яча, поки м'яч не

пролетів позаду його кінцевої лінії, не зачепивши половини стола після того, як м'яч востаннє був відбитий суперником.

М'яч вважається минулим – „над чи навколо” комплекту сітки, якщо він пролетів як завгодно, але не між сіткою і стійкою сітки або між сіткою й ігровою поверхнею.

Форма одягу. Ігровий одяг, як правило, повинен складатися з сорочки з коротким рукавом і шортів або спідниці, шкарпеток та ігрового взуття; інші предмети, наприклад, тренувальний костюм допускається носити під час гри тільки з дозволу головного судді. Основні кольори сорочки, спідниці або шортів, крім рукавів і коміра сорочки, повинні чітко відрізнятися від кольору м'яча, що використовується у гри.

Гравці однієї команди, які беруть участь у командному матчі, а також гравці однієї асоціації, що утворюють пару в парній зустрічі, повинні бути одягнені однаково, з можливим винятком відносно шкарпеток і взуття. Суперники повинні виступати в одязі, досить помітному для того, щоб глядачі могли легко відрізнити їх один від одного. Якщо гравці – суперники чи команди – суперники – одягнені однаково, не можуть узгодити питання про те, кому поміняти свої кольори, то рішення має бути прийнято жеребом.

Технічний прийом – цілеспрямована дія для вирішення певних рухових завдань, що застосовується у процесі змагань і тренувань. У настільному тенісі всі технічні прийоми носять ударний характер – спосіб обробки м'яча за допомогою раціональних дій, подібних за структурою і направлених на вирішення однотипних завдань.

Тактичний прийом – певний спосіб вирішення конкретного тактичного завдання, який використовується спортсменом в ході змагань.

Техніко-тактичний прийом – окрема тактична дія, що включає певні технічні елементи, спрямовані одночасно на вирішення завдань як технічної, так і тактичної підготовки.

Хватка – спосіб тримання ракетки.

Вертикальна хватка – спосіб тримання ракетки, при якому ручка ракетки спрямована вгору, а вісь ракетки проходить

перпендикулярно до горизонтальної площини стола. Великий і вказівний пальці обхоплюють ручку ракетки так, як тримають авторучку, інші три пальці зручно розташовуються на тильній стороні ракетки "віялом" або накладаються один на другий.

Горизонтальна хватка – спосіб тримання ракетки, при якому вісь ракетки паралельна горизонтальній площині стола. Ручку ракетки обхоплюють трьома пальцями: середнім, безіменним і мізинцем; вказівний витягнутий по краю тильної поверхні ракетки, а великий розташований на її долонній поверхні і злегка дотикається до середнього. Ручка ракетки при цьому лягає на долоню по діагоналі.

Подача – початковий удар, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. Підкидання м'яча вільною рукою перед собою і виконання удару по м'ячу так, щоб він спочатку вдарився у свою половину стола, а потім перелетів через сітку на половину стола суперника. При цьому гравець не повинен заходити за кінцеву лінію стола.

Гравець, що подає – той, що першим б'є по м'ячу в розігравші очка.

Гравець, що приймає – той, що другим б'є по м'ячу в розігравші очка.

Вдарити м'яч – удар зараховується (вважається правильно виконаним), якщо гравець торкається м'яча своєю ракеткою, тримаючи її рукою нижче зап'ястя.

Поштовх – технічний прийом, який полягає у відштовхуванні м'яча від себе тильною стороною ракетки, площина якої розташована перпендикулярно до ігрової поверхні стола. М'ячу при цьому майже не надається будь-якого обертання. Удар по центру м'яча, в основному, виконується новачками.

Підставка – варіант поштовху – технічний прийом, при якому закрита ракетка підставляється під м'яч, який відскочив від стола. Розрізняють активну і пасивну підставку.

Накат – удар по м'ячу з наданням йому як верхнього обертання, так і поступальної швидкості.

Контрнакат – накат, виконаний по м'ячу, що має верхнє обертання (відповідна дія накатом на накат).

Топ-спін – технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається сильне верхнє обертання.

Контртоп-спін – відповідь, це більш сильний топ-спін, що виконується по м'ячу, поверненого суперником з сильним верхнім обертанням (топ-спін на топ-спін, так звана „перекрут-ка” або перекручення).

Топс-удар – швидкий, завершальний топ-спін з більш прямолінійною траєкторією польоту м'яча; виконується з метою негайного виграшу очка.

Бічний топ-спін – топ-спін, при виконанні якого м'ячу, крім верхнього, додатково надається бічне обертання – праве і ліве.

Завершуючий удар (жорсткий накат) – накат, при якому м'ячу надається більше поступальна, ніж обертальна швидкість.

Контрудар – відповідь, більш сильний технічний прийом, що виконується по м'ячу, поверненого суперником.

Свічка – удар по м'ячу з наданням йому дуже високої траєкторії польоту при невеликій поступальній швидкості. Свічка може бути плоскою, крученою і різаною.

Кручена свічка – різновид топ-спіна з наданням м'ячу високої траєкторії польоту і сильного верхнього обертання.

Удар по свічці – атакуючий удар, виконаний по високому м'ячу, після якого м'яч летить по низькій траєкторії.

Підрізка – технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається нижнє обертання. Виконується, як правило, на середній і далекій дистанціях від стола.

Зрізка – підрізка над столом або на ближній дистанції від стола по м'ячу з нижнім обертанням.

Укорочення (укоротка) – технічний прийом, мета якого – зменшити поступальну швидкість руху м'яча так, щоб він вдарився якомога ближче до сітки на стороні і після першого (навіть другого) відскоку не вилітав за межі стола.

Тактичний прийом – певний спосіб вирішення конкретного тактичного завдання, що використовується спортсменом в ході змагань.

Техніко-тактичний прийом – окрема тактична дія, що включає певні технічні елементи, спрямовані одночасно на вирішення як технічного, так і практичного завдання. За тактичної спрямованості прийоми розділяються на підготовчі, атакуючі, захисні, контратакуючі і обманні (фінти).

Підготовчі дії – техніко-тактичні прийоми, спрямовані на підготовку до атаки при безпосередньому нападі.

Атакуючі дії – активні наступальні техніко-тактичні прийоми тактичного завдання, метою яких є досягнення перемоги або переваги у грі над суперником.

Захисні дії – техніко-тактичні прийоми, тактичні завданням що є відображенням атаки противника.

Контратакуючі дії – активні техніко-тактичні прийоми, проведені у відповідь на атакуючі дії суперника.

Обманні дії (фінти) – техніко-тактичні прийоми, що виконуються з метою дезінформації суперника у вигляді помилкових додаткових дій, фінтів і т.д. Помилкові дії, що плутають суперника, і маскують істинний напрямок удару або обертання м'яча, відволікаючі рухи; обманні, нестандартні, „обвідні” удари.

Тактична комбінація – послідовне поєднання техніко-технічних прийомів, з'єднаних в єдине ціле і спрямованих на досягнення переваги над супротивником. Комбінації можуть бути двоходові, триходові і багатходові.

Два ходи – логічне поєднання двох техніко-тактичних прийомів (ходів), метою яких є створення ігрової переваги чи виграшу очка. Бувають при подачі, при прийомі подачі і в ході гри.

Атака – активна наступальна гра з метою володіння ініціативою і досягнення виграшу очка.

Захист – відображення активних ударів суперника.

Контратака – атака, проведена у відповідь на атакуючі дії суперника (контрудари, накати, перекрутки, контртоп-спіни).

Контргра – зустрічна гра у відповідь на активні дії суперника.

Стиль гри – сукупність ознак, що характеризують манеру ведення гри, особливості застосовуваної тенісистом техніки і тактики, яку застосовує тенісист.

Нападник – тенісист, який прагне виграти очко за допомогою своїх активних атакуючих і контратакуючих дій (серіями або комбінаціями).

Захисник – тенісист, що вичікує помилки суперника і прагне виграти очко за допомогою складних підрізвань, окремих одиночних ударів і обманних дій.

Тенісисти універсального стилю гри – спортсмени, які майже однаково успішно володіють атакуючими, контратакуючими та захисними діями; гравці широкого профілю.

Діагональ – напрям польоту м'яча з одного кута стола в інший, діаметрально протилежний.

Ліва діагональ – напрям польоту м'яча з лівого кута стола з боку гравця у лівий кут з боку суперника.

Напівдіагональ – напрям польоту м'яча з одного кута стола на середину стола.

Пряма – напрямок польоту м'яча, при якому траєкторія його польоту проходить паралельно бічній лінії стола.

Косий м'яч – удар по діагоналі, при якому м'яч вилітає за бокову лінію стола.

Траєкторія – лінія, яку описує рухома точка або фізичне тіло.

Траєкторія м'яча – шлях польоту і відскоку м'яча, напрямок, дальність і висота польоту.

Траєкторія ракетки – шлях руху ракетки при ударі.

Трикутник – поєднання двох ходів у різних напрямках з однієї позиції. Можливі: великий трикутник – з одного кута у два протилежних кути супротивника; середній трикутник – з середини стола у два кути; малий трикутник – з одного кута стола в кут і середину стола.

Вісімка – завдання, при якому обидва тенісисти, граючи по черзі справа і зліва, направляють м'ячі в кути стола; один грає за прямими, а інший – по діагоналях.

Тестові завдання

Історія виникнення та основні етапи розвитку настільного тенісу

1. З якої країни прийшла назва гри „пінг-понг”?

- а) Китай
- б) Англія
- в) В'єтнам

2. У столиці якої країни відбувся Перший чемпіонат світу?

- а) Стокгольм
- б) Пекін
- в) Лондон

3. Який з періодів характеризується тим, що в настільний теніс увійшла ракетка з губчастої резини?

- а) становлення (до 1926 року)
- б) класичний (1926 – 1954 рр.)
- в) перехідний (1952 – 1959 рр.)

4. Хто увів уперше новий технічний прийом – „топ-спін” (досить сильне обертання)?

- а) японці
- б) шведи
- в) угорці

5. Родоначалником тенісу історики називають:

- а) тригон
- б) фолліс
- в) шуль, же-де-пом

6. Ракетки з'явилися у:

- а) XIV ст.
- б) XV ст.
- в) XVI ст.

7. Батьківщиною настільного тенісу вважають:

- а) Китай
- б) Англію
- в) Індію

8. У якій країні й у якому році пін-понг був визнаний як вид спорту?

- а) Англія, 1900 р.
- б) Франція, 1909 р.
- в) Італія, 1899 р.

9. Де і в якому році було створено Міжнародну Федерацію Настільного Тенісу?

- а) Берлін, 1926 р.
- б) Лондон, 1926 р.
- в) Нью-Йорк, 1925 р.

10. У якому році лонг-пом (настільний теніс) було включено у програму Олімпійських ігор у Лондоні?

- а) 1901 р.
- б) 1905 р.
- в) 1908 р.

11. Хто був Першим президентом Міжнародної Федерації Настільного Тенісу і скільки років?

- а) Айвор Монтегю, 40 років
- б) Джордж Росс, 30 років
- в) Фрітц Грубер, 10 років

12. Хто був першим чемпіоном світу у 1926 році?

- а) А. Монтегю
- б) Р. Якобі
- в) Р. Дарлінесшон

Інвентар та обладнання

1. Назвіть розміри стола для настільного тенісу (висота, довжина, ширина)

- а) 80 см, 350 см, 200 см
- б) 95 см, 300 см, 190.5 см
- в) 76 см, 274 см, 152.5 см

2. Який діаметр тенісного м'ячика із 2000 року?

- а) 38 мм
- б) 36 мм
- в) 40 мм

3. Якою має бути висота сітки?

- а) 15.25 см
- б) 16.05 см
- в) 14.95 см

4. Якої товщини має бути біла лінія, що проведена посередині стола?

- а) 2 мм
- б) 5 мм
- в) 3 мм

5. Якою є маса м'яча?

- а) до 2,7 грама
- б) до 2,5 грама
- в) до 2 грам

6. У якій країні було запроваджено розміри стола?

- а) Англія
- б) Угорщина
- в) Китай

Основні технічні прийоми

1. Якою має бути стійка тенісиста?

- а) ноги зігнуті, спина нахилена вперед
- б) ноги рівні, спина рівна
- в) ноги рівні, спина нахилена вперед

2. Назвіть основний спосіб пересування тенісиста біля стола

- а) перехресним кроком
- б) приставним кроком
- в) випадами вперед

3. Якого типу подача подається гравцем, щоб суперник не зміг почати стрімку атаку?

- а) з верхнім обертанням
- б) боковим обертанням, коротко
- в) нижнім обертанням, коротко

4. Яким основним технічним елементом користуються гравці нападаючого стилю?

- а) топ-спін
- б) накат
- в) зрізка

5. Скільки є основних способів пересування у парній грі?

- а) 3
- б) 5
- в) 10

6. Якими є технічні прийоми залежно від ігрової ситуації?

- а) атакуючими, контратакуючими, підготовчими, захисними
- б) атакуючими, контратакуючими, підготовчими, стартуючими
- в) атакуючими, контратакуючими, підготовчими, нападаючими

Тактика гри у настільний теніс

1. Із чого починається тактика гри у настільний теніс?

- а) з прийому подачі
- б) подачі
- в) атакуючих дій

2. При грі нападаючого із суперником захисного стилю, який технічний елемент краще застосовувати?

- а) підрізку
- б) топ-спін
- в) свічку

3. Скільки хвилин може тривати тайм-аут?

- а) 2 хв
- б) 3 хв
- в) 1 хв

4. Який основний метод підготовки спортсменів високої кваліфікації допомагає перемогти?

- а) фізичний
- б) психологічний
- в) технічний

5. На які етапи поділяють тактику гри?

а) тактика подач, тактика прийому, тактика розіграшу очка

б) тактика подач, тактика прийому, тактика захисту

в) тактика подач, тактика прийому, тактика атаки

6. Які можуть бути пари?

а) чоловічі, жіночі, змішані

б) чоловічі, жіночі, дитячі

в) чоловічі, змішані, дитячі, категорія „50” і старші

7. За техніко-тактичними діями гравців тенісистів поділяють на:

а) нападників, захисників, універсальних гравців

б) нападників, захисників, атакуючих гравців

в) технічних гравців, захисників, універсальних гравців

8. Практика гравця захисного стилю щалежить від:

а) дій суперника і тактичних варіантів, які він застосовує

б) власних дій і тактичних варіантів

в) правил гри

9. Розіграш очка складається з:

а) з подачі

б) з прийому подачі

в) з прийому подачі або подачі

10. Скільки подач тенісист подає за одну партію:

а) 15-20

б) 15-18

в) 10-15

11. У якому році було прийнято правило гри до 21 очка?

а) 1960 рік

б) 1961 рік

в) 1963 рік

12. З якого року в чемпіонатах світу розігрується 7 комплектів нагород?

а) 1934 рік

б) 1935 рік

в) 1953 рік

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А Пашинин. – изд. 2-е, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. / А.Н. Амелин, В.А Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 112 с.
3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. / Г.А. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989 с.
5. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.
6. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. / М.-В.М. Богушас. – М.: Просвещение, 1987. – 128 с.
7. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2009. – 144 с.
8. Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. / Л. Рмай, Предисл. Макарова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
9. Ребрина А.А. Настільний теніс. Другий рік навчання: метод. посіб. / А.А. Ребрина, Г.А. Коломоєць, В.В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
10. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / [пер. с англ. Белозеров О.] / Р. Худец, – М.: Виста Спорт, 2009. 2-е изд. исправл. – 272 с.

Навчальне видання

Олександр Олексійович Алексєєв

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Навчально-методичний посібник

Оригінал-макет,
дизайн обкладинки – Фенцур Вадим

Підписано до друку 18.04.2014 р. Формат 60x84/16

Гарнітура Times.

Папір офсетний. Друк офсетний

Ум. друк. арк 6,04

Наклад...прим.

Видавець та виготовлювач:

ТОВ «Друкарня «Рута»,

м. Кам'янець-Подільський, вул. Пархоменка, 1

тел. +380 38 49 4 22 50, e-mail: drukruta@ukr.net