

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА ЗДРОВ'Я І ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

С.Б. Мудрик, Е. М. Навроцький

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС



**Методичні рекомендації для студентів групи ПСМ
денної форми навчання**

Луцьк – 2018

Рекомендовано науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Протокол № 9 від 20.06.2018.

УДК 796.386(072)
М 89

Мудрик С. Б., Навроцький Е. М. Настільний теніс: Методичні рекомендації для студентів групи ПСМ денної форми навчання. Луцьк: ПП Івнюк В. П. 2018. 36 с.

Рецензент:

Цюпак Ю. Ю. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

Ліщук А.М. – Голова обласного методичного об'єднання викладачів фізичного виховання, викладач-методист, керівник фізичного виховання коледжу технологій, бізнесу та права Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки

Методичні рекомендації спрямовані для оволодіння навичок і вмінь, техніки і тактики гри в настільний теніс.

УДК 796.386(072)
М 89

©Мудрик С. Б., Навроцький Е. М., 2018

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ВИБІР РАКЕТКИ	5
ФОРМА ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ	10
ВПРАВИ ТЕНІСИСТА	12
СПОСОБИ «ХВАТКИ» РАКЕТКИ	15
СТІЙКА І РОБОТА НІГ	17
ТЕХІЧНІ ПРИЙОМИ УДАРУ ПО М'ЯЧУ	21
Захисні удари	22
Атакуючі удари	24
Подача	28
ЕТАПИ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ГРИ	31
ЛІТЕРАТУРА	35

ВСТУП

Історія настільного тенісу бере свій початок з кінця ХІХ століття. І на сьогоднішній день цей вид спорту не тільки займає одне з провідних місць по масштабам розповсюдження у всьому світі, але й являється засобом здорового дозвілля і моральної насолоди. За даними 2004 року лише в Азіатському регіоні тенісом займалося 3867443500 чоловік. На сьогоднішній день більш ніж 40 мільйонів гравців щорічно беруть участь в офіційних турнірах в усьому світі (https://uk.wikipedia.org/wiki/Настільний_теніс). Настільний теніс користується великою популярністю в світі, про що засвідчує рекордне число країн-учасниць на чемпіонаті світу (141 країна – 80 чоловічих і 61 жіноча команди).

Настільний теніс не обмежується віковою категорією. В неї грають як діти, так і люди старшого покоління. Де б не знаходився тенісний стіл (двір, навчальний заклад, табір відпочинку, підприємство), завжди біля нього збирається юрба людей де відбуваються справжні баталії на кращого гравця.

Настільний теніс є ідеальним засобом фізичного розвитку навіть на аматорському рівні без втручання кваліфікованих спеціалістів. Якщо любитель-аматор грає лише для свого задоволення, а не для спортивних досягнень, у нього також розвивається увага, ігрове мислення, периферичний зір, реакція на рухомий об'єкт, м'язева пам'ять та фізична витривалість.

Для того, щоб отримати високі результати та грати на професійному рівні, необхідно починати займатися настільним тенісом по закінченні дошкільного закладу. З цього періоду легко і доступно закладаються необхідні для тенісиста техніка рухів, що дає можливість (при сформованості рухів) засвоювати тактику гри.

У вищих учбових закладах для студентів (незалежно від їхньої професійної спрямованості) функціонують секції для підвищення спортивної майстерності. В основному секцію з настільного тенісу відвідують любителі-аматори, які бажають покращити свої технічні якості і брати участь у змаганнях. Для них необхідно створювати певні умови та розробляти програми тренувань, які дадуть можливість зламати старі засвоєні та сформовані рухи у рухи тенісиста з перспективою виконання технічних дій у грі з настільного тенісу. Розвиток майстерності створює життєздатну систему психофізичного виховання студентської молоді.

ВИБІР РАКЕТКИ

Згідно з правилами ІТТФ ракетка має відповідні межі ширини, довжини і товщини. Вона на 85 % повинна складатися з деревини. Довжина ракетки 26–30 см, ширина 15–17 см, товщина дерев'яної основи 4–6 мм, накладка не повинна перевищувати 3 мм, загальна вага 160–200 г але може бути і більшою. Покриваючий матеріал на стороні лопасті ракетки повинні бути тої якості і типу який в даний період відповідає вимогам Міжнародної асоціацією з настільного тенісу. Відповідність торгової марки і знаку. Список дозволених клеїв на ракетці періодично публікує Секретаріат асоціації з настільного тенісу Тести на наявність заборонених розчинників проводяться на чемпіонатах світу, олімпійських ігор і на змаганнях PRO–TOUR (турніри професіоналів).

Ракетки для професійних гравців у готовому вигляді не продаються. Тому професіонали обирають основу і накладки окремо.

Для гравців аматорів у спеціалізованих магазинах є широкий вибір ракеток, але вони стикаються з проблемою вибору. На перший погляд вони всі однакові, а насправді для гри вони мають різні відмінності. Тому проблема вибору залежить від таких чинників як від анатомічна будова кисті, довжина руки, атакуючі чи захисні дії гравця.



Класифікація ракеток для настільного тенісу.

Якість ракетки визначається по маркуванню зірок на підставі рукоятки. Існують три основних класи:

- Одна зірка – прості виробы, які підійдуть для любительської гри, баланс по вазі дотриманий погано, контроль за обертаннями м'яча здійснити неможливо. Такі ракетки призначені для початківців.
- 2-3 зірки – вибір для напівпрофесійної гри. Якість гумових накладок різко зростає, що відкриває більше можливостей контролю м'яча. Часто мають анатомічну ручку, покриту карбоном, яка легко поглинає вібрації після удару.
- 4-5 зірок – для професійних спортсменів. В основному зроблені за технологією wtb, жорстко регулює співвідношення всіх характеристик ракетки. Ідеальний вибір для тренувань під різний стиль гри, хороший контроль швидкості відскоку м'яча, в комплекті іде набір по товщині накладок, спеціальний чохол.

Студентам, які вирішили відвідувати секцію з настільного тенісу, підійде другий тип ракеток з двома або трьома зірками. Для того, щоб вибрати потрібну модель необхідно зробити «хватку» рукоятки і перевірити: зручність тримання, при відведенні кисті вправо-вліво та замаху з різною швидкістю чи відсутнє ковзання в кисті і натирання шкіри, відповідність ваги. Також необхідно звернути увагу на стиль гри – захисна гра чи атакуюча. Для захисної гри краще придбати з хорошими характеристиками обертання тенісного м'яча, а для атакуючого гравця краще купити ракетку з малою швидкістю відскоку м'яча.

Кращі ракетки для настільного тенісу.

(<http://radka.in.ua/poradi/raketki-dlia-nastilnogo-tenisy-klasi.html>)

Щоб купити ракетку для настільного тенісу, попередньо ознайомтеся зі списком виробників, що надають першокласну продукцію, яка підійде всім: від початківців до професіоналів. Пропонований інвентар відрізняється широким розбігом характеристик:

Stiga

Чудова лінійка спорттоварів від відомого виробника стане хорошим помічником новачків і професійних спортсменів:

- назва моделі: Stiga Terminate;
- характеристики: конічна ручка просочений водовідштовхувальним складом, накладки S3 2 мм, тіло з 5 шарів;



- плюси: анатомічна форма, не ковзає в руці;
- мінуси: занадто широка підстава рукояті, не укомплектована чохлам. Зміщений до центру баланс змушує грати агресивніше. Входить в комплект чохол, що надовго збереже виріб неушкодженим:

- назва моделі: STIGA PURE COLOR ADVANCE PINK 3;
- характеристики: п'ятишарове тіло, жорстка накладка, укомплектована чохлам;
- плюси: анатомічна прогумована рукоятка, дуже легка;
- мінуси: неоднозначні ігрові якості, складно підібрати стиль під виріб.



Donic

У магазинах Donic можна замовити ракетку для настільного тенісу з цільного карбону. Виріб вирізняється високими характеристиками. зручністю використання:

- назва моделі: Donic Carbotech 100;
- характеристики: монолітний карбоновий виріб, гладка накладка, підстава без упору;
- плюси: максимально можливі показники пружності, контроль обертання м'яча, дуже висока міцність;
- мінуси: не підійде новачкам.



- назва моделі: Donic Champs 200;
- характеристики: фанерний двошаровий виріб, жорсткі накладки;
- плюси: міцність;
- мінуси: вибір для початківців гравців, дуже складно контролювати м'ячик, рукоятка сильно ковзає по шкірі.



Dobest

Виробник робить акцент на зносостійкості виробу, який зможе витримати удари, падіння, потрапляння у воду:

- назва моделі: DOBEST BRO1 6;
- характеристики: виготовлена із зносостійких матеріалів, поверхня ударної частини прогумована, забезпечена маленькими шипами;
- плюси: хороший контроль м'яча, високі показники міцності;
- мінуси: ручка не анатомічної форми.



Бюджетний варіант знаменитої міцної ракетки від Dobest стане відмінним варіантом для гри на вулиці:

- назва моделі: DOBEST BRO1 5;
- характеристики: виготовлена із зносостійких матеріалів, накладка забезпечена маленькими шипами;
- плюси: хороший контроль м'яча, високі показники міцності;
- мінуси: ручка не анатомічної форми.



Teloon

М'які породи дерева збільшують пружність виробу, що підвищує показники швидкості, контролю обертання м'яча:

- назва моделі: TELOON TN404;
- характеристики: серцевина з м'якого дерева, шипована гумова поверхня;
- плюси: не ковзає в долоні під час гри;
- мінуси: низька якість складання, використання столярного клею.



Виготовлена з твердої деревини, ця ракетка розрахована на швидкі хльосткі удари, агресивну гру:

- назва моделі: TELOON TN406;
- характеристики: серцевина з м'якого дерева, прогумована поверхня, анатомічна ручка;
- плюси: не ковзає в долоні під час гри, непоганий контроль м'яча, хороше зчеплення;
- мінуси: низька якість складання, використання столярного клею.



Start Line

Усереднені збалансовані характеристики забезпечують цьому виробу велику популярність серед спортсменів багатьох рівнів:

- назва моделі: Level 300;
- характеристики: середні показники швидкості та обертання, хороше зчеплення, дев'ятишлойна підстава;
- плюси: підійде напівпрофесійним гравцям, а також для навчання простим ударам та середньої складності трюків;



- мінуси: потовщення на кінці рукояті може натирати долоню.

Багатошарове дерев'яне тіло покращує швидкість, а шипована гумова прокладка гарантує відмінне зчеплення:



- назва моделі: Level 100;
- характеристики: нижче середнього показники швидкості, відмінне зчеплення, дев'ятишарова підстава;
- плюси: підійде напівпрофесійним гравцям;
- мінуси: потовщення на кінці рукояті може натирати долоню.

Torres

Анатомічна форма прогумованої рукояті не дасть спортсмену втомитися під час важливого матчу:



- назва моделі: Torres club 4;
- характеристики: помірно важкий виріб, чудові показники зчеплення з кулькою;
- плюси: добре сидить в руці, не ковзає;
- мінуси: не виявлено.

Додатковий шар жорсткого матеріалу збільшує зносостійкість, підвищує швидкість:



- назва моделі: Torres Profi 5;
- характеристики: п'ятишарова підстава, додаткова жорстка підкладка, що забезпечує кращу загальну пружність виробу;
- плюси: відмінна анатомічна форма, прогумована поверхня виключає ковзання;
- мінуси: занадто важка.

Sponeta

Орієнтована на любителів, екіпірування Sponeta відрізняється середніми показниками за всіма характеристиками:



- назва моделі: Sponeta Comet;
- характеристики: п'ятишарове тіло, прогумована поверхня, аматорський варіант, підійде гравцям середнього рівня;
- плюси: хороший контроль обертання, швидкості м'ячика;
- мінуси: не виявлено.

Товста губчаста прокладка показує максимальні характеристики зчеплення з м'ячиком:

- назва моделі: Sponeta Master 5;
- характеристики: пряма жорстка циліндрична ручка, губчаста рифлена прокладка 5 мм;
- плюси: хороший варіант для середнього гравця, відмінне зчеплення;
- мінуси: незручна ручка.



Master Series

Висока популярність продукції, часта поява на акції, розпродажі обумовлено гарною якістю при невисокій ціні:

- назва моделі: Master;
- характеристики: чотиришарове тіло, рифлена губчаста прокладка, дерев'яна гладка рукоять;
- плюси: високі показники швидкості;
- мінуси: низький контроль обертання м'яча.



Дитячі вироби від master series славляться м'якою поверхнею, легкістю, хорошими характеристиками:

- назва моделі: junior;
- характеристики: чотиришарове тіло, рифлена губчаста прокладка, дерев'яна гладка рукоять, зменшений дитячий варіант;
- плюси: високі показники швидкості;
- мінуси: низький контроль обертання м'яча.

ФОРМА ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ

Рішення любителя в студентські роки займатися настільним тенісом у групі підвищення спортивної майстерності передбачає широкий вибір спортивного одягу (брюки, футболки, юбки, шорти) для тренування відповідно до температури і вологості у спортивному залі. При виборі спортивного одягу основну увагу треба звертати на її зручність (комфортно почувати в ній) та відповідність матерії та її якості. Спортивно-тренувальний одяг повинен бути зручним при носінні, не висіти на тілі, не тиснути, не натирати під час виконання фізичних вправ, пропускати повітря (тіло повинно дихати).

Найважливішим моментом вибору одягу для тенісу є її якість, так як тренування постійно проходять у закритих приміщеннях (спортивні зали). Він виготовляється за новітніми технологіями з найсучасніших матеріалів (поліамід з додаванням еластину, поліестр та ін.). Ними користуються багато відомих фірм, таких як «Adidas», «Head», «Babolat», «Nike», «Puma» і багато інших. Велика кількість виробників дає можливість вибрати від виробника саме той спортивний одяг, який вам більше подобається.

Спортивно-тренувальний одяг повинен відповідати:

- повітропроникністю;
- водостійкістю;
- компресійністю – здатність розтягуватися та швидко повертатися у попереднє положення;
- кигроскопічністю – створення комфортного мікроклімату (випаровування поту, не перегрівання, сухість);
- антибактеріальним захистом.

Особливу увагу необхідно звернути на наявність швів у тих місцях, де відбувається найбільше, за кількістю, рухових дій. Це стосується швів під руками і на комірці. Професіонали у цих місцях роблять понад 100 рухових дій за хвилину, а любителі від 30 до 50.

Основні кольори тренувальних брюк, футболки, юбки або шортів, окрім рукавів і комірка, повинні бути відмінні від кольорів м'ячика, який використовується у грі. На одязі можуть бути цифри, букви, реклама, окантовка які не повинні кидатися в очі, щоб не відвертати увагу у грі, а на змаганнях відповідати вимогам асоціації з настільного тенісу.

Взуття повинно бути зручним, легким, з досить високою повітрепропускною спроможністю та мати добре зчеплення з підлогою.

Обираючи тренувальний одяг для настільного тенісу потрібно бути максимально уважним і пам'ятати, що натуральні матеріали не завжди добре для тренувань, адже вони дуже швидко вбирають вологу, чим створюють дискомфорт (вироби спортивного одягу з натуральних матеріалів вважаються гіпоалергенними).

Правильний вибір спортивного одягу служить не тільки захисним шаром для тіла, але й збільшує ефективність тренувального процесу, впливає на результат та настрої тенісиста.

ВПРАВИ ТЕНІСИСТА

Як у любому виді спорту, так і в настільному тенісі є розминка, яка включає в себе загальну і спеціальну.

Загальна розминка направлена на функціонування всіх органів організму. Це вступна частина тренування. Вона підготовлює організм до більш інтенсивних фізичних навантажень і запобігає від травматизму. Загальна розминка є важливою частиною тренування. В процесі розминки підвищується температура тіла, розігріваються м'язи, активізується обмін речовин, покращується стан серцево-судинної та дихальної системи, підвищується працездатність м'язевої системи. Тривалість загальної розминки залежить від:

- місця проведення (вулиця, приміщення);
- температури повітря;
- вологості повітря (абсолютна і відносна вологість);
- тренувальної форми;
- підготовленості спортсмена;
- сили нервових процесів, їх рухливості і врівноваженості (типи вищої нервової діяльності).

У загальну розминку входять наступні види фізичних навантажень:

- бігові вправи з різною інтенсивністю;
- стрибкові вправи (необхідно включати з предметами (скакалка) і через перешкоди);
- вправи для м'язів рук, тулуба і ніг з різною амплітудою рухів;
- вправи для покращення гнучкості рук, ніг, хребта засобом обертів у всіх суглобах (від між фалангових кистей до гомілковостопних).

Загальна розминка – це комплекс вправ, спрямованих на мобілізацію організму для роботи в основній частині тренування. Вона проводиться, зазвичай, перед тренуванням, але також може (деякі види вправ) бути включена в тренувальну програму і після неї.

Загальну спеціальну розминку використовують треновані спортсмени для удосконалення рухів тенісиста біля столу, а саме в зонах:

- приставні кроки вправо, вліво;
- кроки вперед-назад;
- стрибки в різні сторони;
- випади вперед, вправо, вліво, вперед-вправо, вперед-вліво;
- переміщення в зонах різними кроками;

- розвороти тулуба вправо, вліво у напівнахилі в стійці тенісиста;
- імітаційні вправи при ударі ракеткою по м'ячу як з правої так і з лівої сторони.

Спеціальні вправи в розминці спрямовуються на відпрацювання технічних прийомів або їх поєднань, впевненість у руках.

Спеціальна розминка спрямована на оволодіння технікою і координацією рухів тенісиста.

Бігові вправи:

- повільний біг;
- біг змійкою;
- біг з «виносом» прямих ніг вперед;
- біг з «закидуванням» гомілок;
- пересування приставними кроками (стійка тенісиста);
- пересування лівим, правим боком з кроками вперед-назад (стійка тенісиста);
- пересування лівим, правим боком схресним кроком (стійка тенісиста);
- біг з прискоренням до 10 м;
- біг спиною вперед;
- пересування спиною вперед приставним кроком вправо-вліво (2-3 кроки, стійка тенісиста).

Стрибкові вправи:

- стрибки на одній, обох ногах на місці;
- стрибки на одній, обох ногах вправо-вліво, вперед-назад (по одному стрибку);
- стрибки на одній, обох ногах вправо-вліво з просуванням вперед;
- стрибки схресно;
- стрибки з підтягуванням колін до грудей;
- стрибки через перешкоди на одній, обох ногах;
- стрибки на одній, обох ногах з максимальним поворотом в градусах;
- стрибки на одній, обох ногах біля столу в ігровій зоні розкреслений на квадрати;
- комбіновані стрибки в ігровій зоні;
- Стрибки на обох ногах з імітацією нанесення удару.

Вправи для рук:

- Ривкові вправи прямими і зігнутими рука в різних площинах з різною амплітудою

- колові оберти прямими руками в різних площинах з різною амплітудою (з ракетками і без);
- колові оберти в ліктьових суглобах (з ракетками і без);
- згинання і розгинання кисті (з ракетками і без);
- відведення кисті вправо-вліво (з ракетками і без);
- колові оберти кистями в одну і другу сторони (з ракетками і без);
- з упора лежачи віджимання з оплеском (в основному для чоловіків).

Вправи для тулуба:

- з різної стійки (основна стійка, ноги нарізно, широка стійка) повороти тулуба вправо-вліво;
- з різної стійки (основна стійка, ноги нарізно, широка стійка) нахили тулуба вперед-назад, вправо-вліво;
- зі стійки ноги нарізно і широкої стійки оберти тулубом у праву і ліву сторони;
- колові рухи тазом з максимальною амплітудою з положення ноги нарізно;
- вправа «Млин» з вихідного положення ноги нарізно та широка стійка;
- нахили назад прогнувшись;

Вправи для ніг:

- кругові оберти в гомілковостопних і колінних суглобах;
- піднімання на обох носках і почергово (упор у стінку);
- випади правою і лівою, вправо і вліво, вперед-вправо, вперед-вліво;
- з вихідного положення випад та глибокий випад стрибком зміна положення ніг;
- махові вправи ногами із стійки;
- махові вправи з упором у стінку;
- махові вправи з положення упор лежачи;
- махові вправи з положення упор лежачи на одній руці;
- присідання з основної стійки і з напівприсіду.

Імітаційні вправи з ракеткою.

Імітаційні вправи імітують техніку удару і пересування в ігровій зоні в цілому або в окремих його фазах. В залежності від програми тренувань (для вивчення, засвоєння, удосконалення тої чи іншої рухової дії) відпрацьовуються вправи імітаційного характеру для вирішення наступних завдань, а саме, удосконалити: техніку пересування в ігровій зоні; техніку ударів в цілому і по частинах; уміння поєднувати техніку ударів з технікою пересувань; швидкість і амплітуду рухів.

СПОСОБИ «ХВАТКИ» РАКЕТКИ

У грі в настільний теніс гравець тримає ракетку в руці. Це називається «хваткою». Є два основних способи «хватки» – «європейська» (Рис. 1) та «азійська» (Рис. 2). Азійську хватку також називають «хваткою пером».

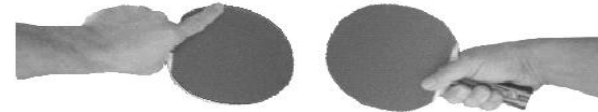


Рис. 1. Європейська хватка.

Європейська хватка – горизонтальна, при ній ручку ракетки обхвачують трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем; вказівний палець витягнутий уздовж краю ракетки, а великий розташований на іншій стороні. Часто таку хватку називають "хваткою ножа". Ця хватка зручна тим, що дозволяє грати однаково ефективно обома сторонами ракетки. При такій хватці гравець має нагоду виконувати всі види різних по складності ударів в швидкому і повільному темпі, при захисті і нападі.

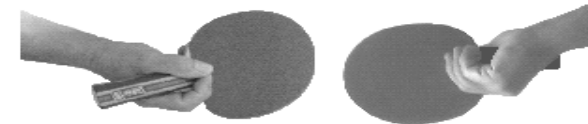


Рис. 2. Азійська хватка.

Азійську ще називають хваткою «пером». Вона має два способи тримання ракетки – китайська (Рис. 3) і японська (Рис. 4).



Рис. 3. Китайська хватка.

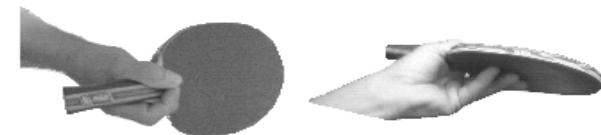


Рис. 4. Японська хватка «пером»

Азійська хватка – вертикальна. При вертикальній хватці великий і вказівний пальці обхвачують ручку ракетки так, як звичайно тримають авторучку, тому часто цю хватку називають "хваткою пера". Решта три пальця знаходяться на тильній стороні ракетки віялом або накладаються один на інший. При цьому способі тримання ракетки необхідна висока рухливість кисті, що дозволяє виконувати технічні елементи із складними обертаннями м'яча. При цьому м'ячі зручно відбивати тільки однією стороною ракетки.

Як у європейській так і в азійській хватці є свої плюси і мінуси.

Європейська хватка:

- Простіше привикнути до хватки;
- Хватка використовується для всіх способів гри, в основному агресивно-атакуючий стиль;
- Грають обидві сторони ракетки;
- Зручно грати зліва;
- Зручність захисту підрізками;
- Виконується сильний удар м'яча з обертом;
- Недостатня рухливість зап'ястка;
- Незручність захисту підрізками по всій довжині;
- Проблеми прийому м'яча у зоні живота;

Китайська хватка:

- рухливість кисті практично необмежена;
- тримається вільно і не фіксується в кисті;
- велика рухливість кисті при любых видах ударів;
- грає одна сторона ракетки;
- гра відбувається з короткими рухами близько до столу;
- складність нанесення ударів зліва;
- незручність захисту підрізками.
- при сильному ударі ракетка може зміститися і удар вийде неправильним;

Японська хватка:

- ракетка не «бовтається» в кисті ігрової руки;
- грає одна сторона ракетки;
- забезпечує кращий контроль при сильних ударах;
- зап'ясток частково губить свободу руху;
- незручність захисту підрізками.
- гра проходить з великою амплітудою рухів на певній відстані від столу ;

- складність нанесення ударів зліва;
- важко зробити «бекхенд» удари, оскільки зап'ясток зігнутий під незручним кутом.

Отже, любий спосіб тримання ракетки має свої переваги і недоліки. Тому краще «хватку» обирати відповідно до стилю гри. Початківцям та любителям гри в настільний теніс корисно на тренуваннях використовувати як європейську так і азійську хватки.

СТІЙКА І РОБОТА НІГ

У сучасному настільному тенісі з розвитком техніки гри необхідна чітка взаємодія та координація ніг, тулуба, ігрової і вільної руки, що дозволяє, у свою чергу, підвищити якість виконання рухової дії. Під час практичних занять тренування будується на різних відстанях від столу, або на всій ігровій площадці. Чим далі від столу проходить тренувальний процес, або на всій ігровій площадці, тим більше спортсмену треба робити різноманітних кроків і стрибків, виконувати швидкісні та швидко-силові дії в ігровій зоні (Рис. 5).

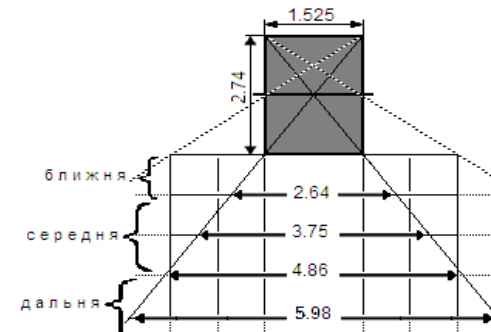


Рис. 5. Ігрові зони (Г. Барчукова)

У настільному тенісі кожний удар здійснюється із відповідної стійки. Є три способи стійки: основна (нейтральна) стійка тенісиста, висока і низька. Кожний гравець вибирає для себе зручну стійку відповідно індивідуальних та анатомічних даних: ріст, фізичні здібності, швидкість реакції, координація рухів, техніка і стиль гри. Професійні гравці у грі використовують всі способи стійок. Це залежить від висоти польоту м'яча і удару по ньому.

Початківці та любителі, в основному, грають у високій стіці (як кажуть на прямих ногах). Така стійка не дає можливості швидко пересуватися в ігровій зоні, плутаються ноги у переміщеннях, сковує рухові

дії гравця, змушує гравця грати в лише в ближній зоні. В основному, гра у гравців з такою стійкою відбувається не сходячи з місця, що не дає повноцінної можливості технічно нанести конкретний удар по м'ячу.

У низькій стійці мало хто грає, але деяким гравцям вона притаманна. При такій стійці швидко втомлюється організм. Для неї треба мати силу і витривалість в ногах та в спині (у високих гравців тулуб більш нахилений вперед від інших способів стійок).

Найбільш ефективна, з якої зручно починати рух до направлення м'яча для нанесення конкретного удару, є середня стійка (Рис. 6). Гравець з такої стійки легко та швидко переміщається в любую ігрову зону, використовуючи різні способи пересування.

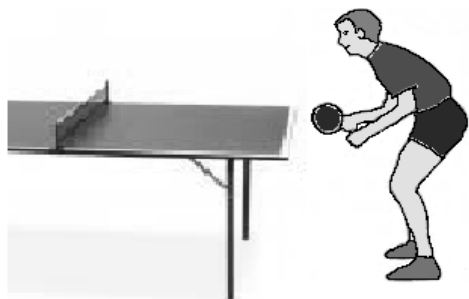


Рис. 5. Основна стійка (нейтральна)

Позиція в основній стійці:

- ноги на ширині або чуть ширше плечей, ступні паралельно або носки злека розведені в сторони (для міцної стійкості);
- коліна чуть призігнуті (готовність швидко виконати рухову дію);
- верхня частина тулуба трохи нахилена вперед;
- руки зігнуті в ліктях приблизно на 90 градусів (мінімальна затрата часу для прийому м'яча);
- лікті від тулуба розташовані приблизно на ширині долоні;
- вага тіла знаходиться на передньо-внутрішній частині стопи (забезпечує найбільш раціональний рух);
- стійка від столу на відстані витягнутої руки ігрової руки (ракетка дістає край стола).

Пересування в ігровій зоні до м'яча виконується між ударами. Основні способи пересування – кроки, переступання, випади, схресні та приставні кроки. Рідко виконуються стрибки – в основному відскок назад.

1. Рух одною ногою.

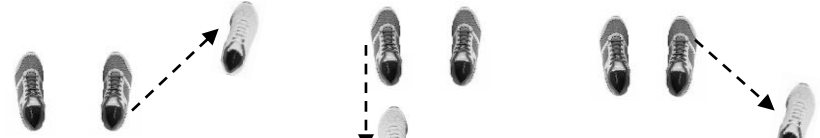


Рис. 6. Рух правою вперед-вправо

Рух лівою назад

Рух лівою вправо-назад



Рис. 7. Рух лівою



Рух вправо

Така робота ніг дозволяє перекривати невеликий простір навколо тенісиста, але при цьому дає можливість швидко вертатися в основну стійку для виконання удару по м'ячу (Рис. 6, 7).

2. Однокрокові способи пересування обома ногами.



Рис. 8. Перший крок лівою, другий – правою

Перший крок правою, другий – лівою



Рис. 9. Приставний крок лівою



Приставний крок вправо

При однокроковому пересуванні крок до м'яча роблять ближньою ногою, а другу ставлять в потрібну позицію для виконання удару. Удар можна виконувати одночасно з кроком, що значно збільшує силу удару (Рис. 8, 9).

3. Випад вперед, в сторони.

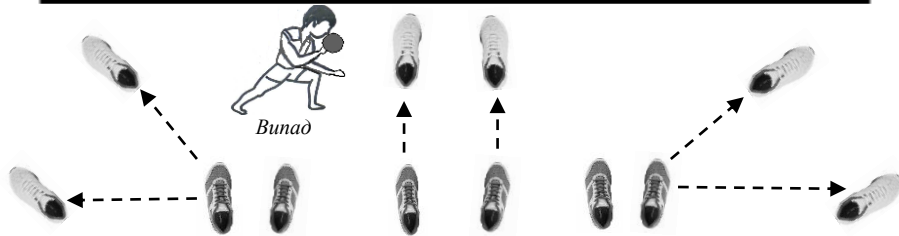


Рис.10. Випад ліво, вперед-вліво.

Випад вперед лівою, правою.

Випад вправо вперед-вправо.

Випади виконуються у тому випадку, коли треба дотягнутися до м'яча. Тобто, робиться великий крок ближньою до м'яча ногою, сильно згинаючи її в коліні (Рис. 10).

4. Схресні кроки

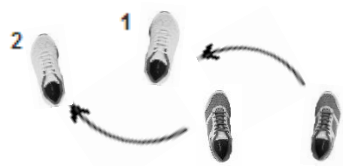


Рис. 11. Передній схресний крок ліво



Передній схресний крок вправо



Рис. 12. Задній схресний крок вправо



Задній схресний крок ліво

Схресні кроки виконуються при подоланні великої відстані (від одного краю стола до другого, а також при грі на значній відстані від столу) для швидкого переміщення до напрямлення м'яча (Рис. 11, 12).

У сучасному тенісі при атакуючій грі біля столу (ближня зона ігрового поля) частіше рухаються приставними кроками, тому що гравець змушений постійно пересуватися вправо і вліво. Також у цій зоні використовуються і стрибки. Гравець, котрий грає в середній зоні, змушений переміщається по діагоналі. Рухи по діагоналі являють собою комбінацію рухів в сторону, вперед або назад. На дальній зоні, в основному, рух відбувається схресним кроком та випадами, щоб дістати м'яч.

Без хорошої роботи ніг не можливо ефективно і якісно ударити по м'ячу. Тому роботу ніг треба ставити на перших етапах тренування.

Базові елементи роботи ніг:

- випади в ближній зоні до столу і в сторони;
- освоєння техніки кроків з опорою на другу ногу;
- крок вперед, назад, вправо, вліво;
- приставні кроки вправо, вліво.

Після засвоєння цих елементів приступають до засвоєння техніки схресних кроків на всіх зонах ігрового поля, стрибків до столу і від нього та комбінованих рухів. Комбінація рухів налаштовується під індивідуальний стиль гравця.

ТЕХІЧНІ ПРИЙОМИ УДАРУ ПО М'ЯЧУ

Успіхи в настільному тенісі найбільшою мірою залежить від умінь володіти технічними прийомами удару по м'ячу. Удари наносяться під різними кутами ракетки як з права так і з ліва, як з середньої так і далекої відстані. Європейська «хватка», на відміну від азійської, дає можливість наносити удари по м'ячу з права і з ліва практично у всій зоні ігрового поля.

Професійні гравці роблять удар по м'ячу з різним кутом нахилу ракетки (Рис. 13). Від кута нахилу ракетки залежить траєкторія і сила удару.

Початківці і любителі гри в настільний теніс, в основному, грають прямою (нейтральна позиція ракетки) – перпендикулярно площині столу. Вони лише підставляють ракетку для відскоку м'яча, тобто використовують енергію польоту м'яча.

У відкритому положенні верхня частина ракетки нахилена назад у протилежному напрямку руху. Чим більший кут нахилу назад, тим вища траєкторія польоту м'яча, зменшується дальність його польоту, знижується сила удару.

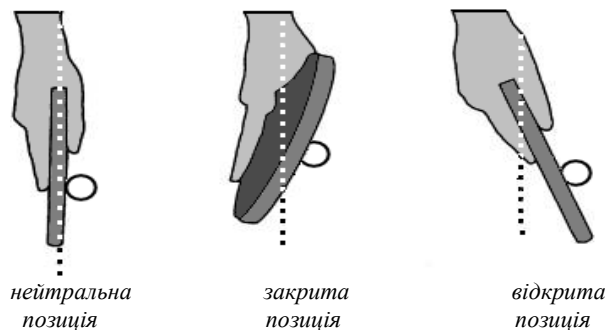


Рис. 13. Позиція ракетки.

В закритому положенні верхня частина ракетки нахилена вперед у напрямку руху. Чим більший кут нахилу вперед, тим менша траєкторія польоту м'яча, коротша ігрова зона, збільшує силу удару дальність польоту м'яча.

Кут нахилу ракетки впливає на різні типи і силу ударів по м'ячу.

Захисні удари

До першої групи технічних прийомів входять захисні удари – підставка (блок), поштовх і відкидка (Рис 14), що гасять обертання м'яча та підрізка, зрізка, скидка і свічка (Рис. 15).

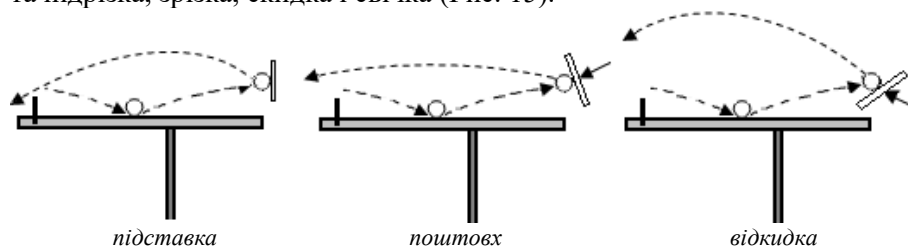


Рис. 14. Захисні удари

Підставкою користуються, в основному, в нейтральній позиції ракетки для блокування м'яча. Зазвичай підставка використовується проти топ-спини з метою погасити обертання м'яча.

Поштовх виконується легким ударом по центру м'яча (плоский удар) в напрямку польоту м'яча. Ракетка під прямим кутом до поверхні столу штовхає м'яч вперед. При цьому м'яч практично не обертається.

Відкидка – короткий поштовх відкритою ракеткою в напрямку польоту м'яча. При такому ударі м'яч летить по вищій траєкторії.

Такі технічних прийоми дають можливість повертати м'яч на протилежну сторону стола без надання оберту з використанням енергії, що прилітає (гаситься енергія обертання і швидкість польоту).

Зрізка (Рис. 15) виконується коротким рухом (рука в ліктьовому суглобі розгинається до 90 градусів) з слабким нижнім обертом. В основному, зрізка застосовується над столом («коротка» гра) з різною силою обертання для відбивання короткого і низького за траєкторією польоту м'яча. Від кута нахилу ракетки залежить траєкторія польоту м'яча. При зрізці м'яч летить повільніше..

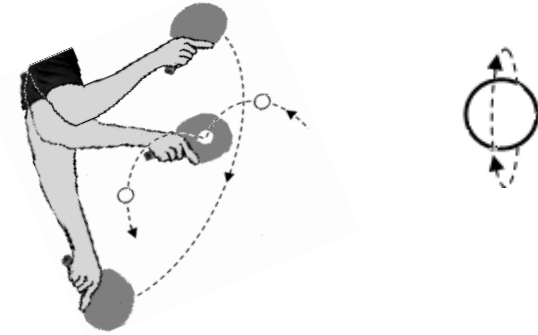


Рис. 15. Зрізка зліва з вертикальним обертом м'яча

Підрізка (Рис. 16), як і зрізка, надає м'ячу нижній оберт. Її використовують для відбиття сильних ударів, надаючи низьку траєкторію польоту з нижнім або нижньобоківим обертом м'яча. Удар наноситься по м'ячу, який опускається. Основною умовою якісного виконання під-

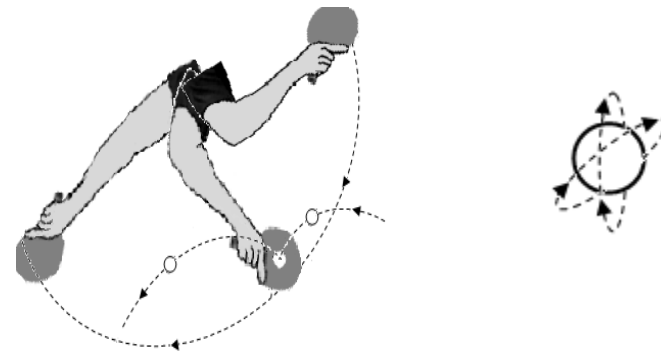


Рис. 16. Підрізка зліва з вертикальним і бічним обертом м'яча

різки є правильний кут нахилу ракетки. Підрізка відрізняється від зрізки широкою амплітудою руху і виконується далі від столу.

Скидка імітує підрізку відносно положення ракетки з коротким рухом із слабим верхнім обертом. Удар виконується по короткому м'ячу, а також при прийомі короткої подачі.

«Свічка» (Рис. 17), також захисний технічний прийом, при якому м'яч направляють над сіткою по дуже високій траєкторії як з верхнім кручена «свічка» так і з нижнім різана «свічка» обертами. Також, при виконанні удару «свічка», можна надавати бічного оберту для введення в оману суперника. Бічний оберт може бути вертикальним або наближеним до нього. При виконанні цього технічного прийому м'яч повинен опускатися як можна ближче до краю стола, що утрудняє атакуючі дії суперника.

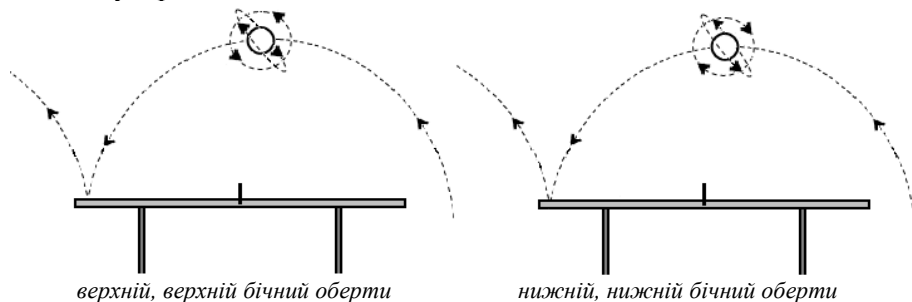


Рис. 17. «Свічка».

До другої групи технічних прийомів входять атакуючі удари – накат, топ-спін, смеш.

Атакуючі удари.

Накат. До вивчення технічного прийому накат (Рис. 18) приступають після оволодіння зрізки. Удар по м'ячу відбувається у найвищій точці траєкторії при відскоку від столу з обертом або без нього. Акцент робиться на лінійну швидкість м'яча. При цьому використовується енергія оберту м'яча, який прилітає (при ударі переходить у швидкість). Це самий швидкий удар в настільному тенісі. Щоб накотити, треба під час контакту з м'ячем вести ракетку у напрямі удару безперервним рухом, переводячи ракетку з відкритого положення у закрите.

Застосування накату дозволяє гру зробити різноманітною, тобто вести гру у високому темпі та змінювати напрям і силу обертання м'яча. Правильно виконаний накат дозволяє гасити верхнє обертання

(наприклад, топ-спина), а також можна відбивати зрізки і накати та робити контратаки. У грі використовують класичний та укорочений варіант накату.

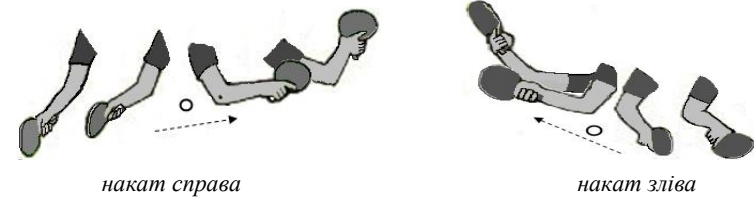


Рис. 18. Накат

У класичному варіанті (накат відкритою і закритою ракеткою) удар наноситься у найвищій траєкторії польоту м'яча.

Укорочений варіант називають ще й блоком. Цього технічного прийому починають навчати у дитячому віці. Коли ріст дозволяє – приступають до накату відкритою і закритою ракеткою.

Топ-спін – один із сильних і самих ефектних технічних прийомів, що має атакуючий або контратакуючий удар по м'ячу з дуже сильним верхнім обертом і точним попаданням на стіл суперника. При ударі м'яч прижмається до столу (летить за низькою та вигнутою траєкторією) і при відскоку від столу набирає додаткову швидкість та летить нижче сітки на столі суперника. При ударі топ-спін у роботу включаються майже всі групи м'язів. За технікою виконання топ-спін зліва складніший і потребує більшої координації чим топ-спін справа.

Великою мірою для правильного виконання прийому топ-спін залежить технічна характеристика ракетки. Для більшого зчеплення з м'ячем з метою збільшення обертання використовуються товсті та еластичні накладки. Але такі ракетки знижують контроль м'яча. Тому вбір ракетки повною мірою залежить від пошуком балансу між обертанням, контролем та швидкістю.

Топ-спін справа (Рис. 19) виконується з великого замаху та з повороту тулуба вправо (вага тіла зміщена на праву ногу) з наступним поворотом тулуба вліво або вліво-вперед з випрямленням руки і перенесення ваги тіла на ліву ногу. При цьому зчеплення м'яча з ракеткою повинно бути максимально тонким, щоб надати м'ячу сильного верхнього оберту. Для того, щоб сильно закрути м'яч, необхідно активно включати в роботу передпліччя (кисть майже нерухома). Виконуючи топ-спін з середньої і дальньої зони ігрового поля треба прикласти неабияких зусиль, щоб послати м'яч через сітку на стіл суперника.

Дотик ракеткою по м'ячу завдається хльостким ударом для максимально великої швидкості обертання.

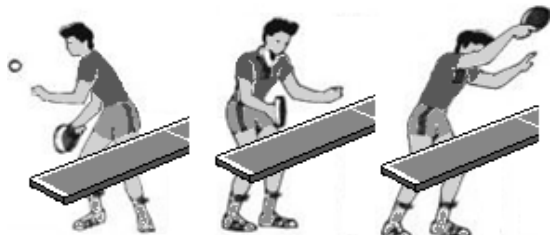


Рис. 19. Топ-спін справа. (Г. Барчукова).

Для правильного виконання технічного прийому топ-спін справа необхідно звертати увагу:

- на стійку для замаху (права нога назад в сторону);
- на положення граючої руки (рука майже випрямлена і відведена назад за бокову частину стегна);
- на перенесення ваги тіла (тулуб розвернутий вправо з легким нахилом вперед в сторону, вага тіла перенесена на праву ногу);
- на швидкість руху руки (своєчасний дотик м'яча з ракеткою);
- на траєкторію і напрям польоту м'яча (рука повинна обігнати м'яч);
- на тулуб і руку після удару (за інерцією рука і тулуб можуть піти вліво-назад і далеко, а це знижує контроль над м'ячем);
- на швидкість повернення у вихідну позицію (після виконання технічного прийому швидко зайняти нову вихідну позицію для виконання наступного удару).

Топ-спін зліва є складним координаційним рухом. Технічне виконання цього прийому, на відміну від топ-спін справа, включає в себе добру рухливість кисті (Рис. 20). Велика рухливість кисті та передпліччя дає можливість точно наносити удар по м'ячу і направляти його у різні сторони на стіл суперника. Для того, щоб кисть була макси-

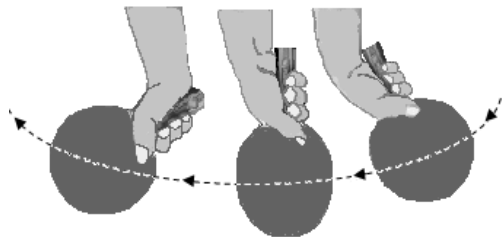


Рис. 20. Робота кисті при топ-спін зліва.

мально рухлива, необхідно виконувати вправи (передпліччя нерухоме в різних площинах а кисть рухається вправо, вліво, вгору, вниз, коло-ві оберти та метання тенісного м'яча в підлогу та в стіну з ловінням) з ракеткою та без неї.

Здійснення технічного прийому топ-спін зліва (Рис. 21) виконується, в основному, з нейтральної стійки, але може виконуватися з право та лівосторонньої з активною роботою тулуба. Вага тіла переноситься з лівої ноги на праву.

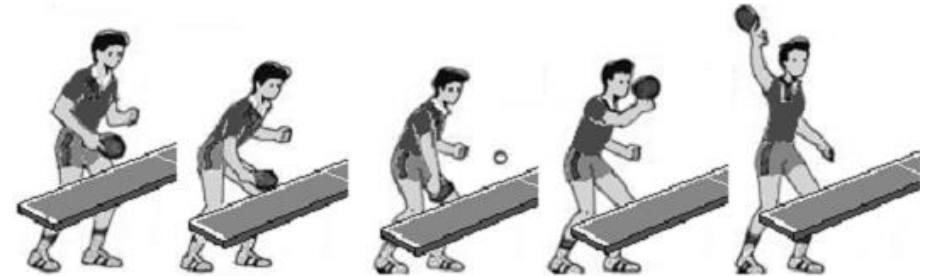


Рис. 21. Топ-спін зліва. Нейтральна стійка. (Г. Барчукова).

Горизонтальною ракеткою грається для прискорення гри в першій зоні ігрового поля (Рис. 22). У цьому випадку робиться швидкий рух з легким дотиком по м'ячу з досить малим його обертом і низьким польотом над сіткою. При цьому необхідно виконати удар по м'ячу, який піднімається. Технічний прийом з горизонтальною хваткою використовують професійні гравці. Тому що він потребує реакції та швидкої рухової дії на рухомий об'єкт.

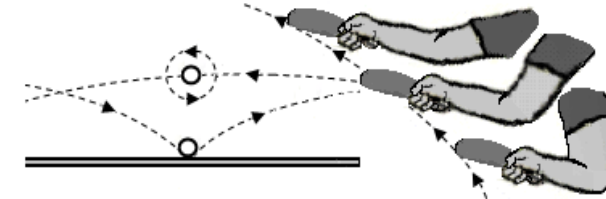


Рис. 22. Топ-спін зліва. Горизонтальне положення ракетки.

Для правильного виконання технічного прийому топ-спін зліва необхідно звертати увагу:

- на стійку (для сильного оберту «підсісти» під м'яч, для поступального руху м'яча коліна зігнути більше ніж при виконанні накату);

- на рух кисті та плеча (відведення кисті в бік рука майже випрямлена в сторону польоту м'яча);
- на перенесення ваги тіла (тулуб розвернутий вліво з легким нахилом вперед в сторону (майже правим боком до столу), вага тіла перенесена на ліву ногу);
- на оберт і політ м'яча (для ефективного обертну удар наноситься по дотичній).

Помилки, які можуть допускатися при виконанні технічного прийому топ-спін:

- при початку рухової дії ракетка знаходиться у відкритому положенні;
- ракетка недостатньо закрита;
- під час удару ракетка у відкритій позиції;
- не працюють ноги під час нанесення удару;
- гра проводиться прямою рукою;
- незадіяна у грі кисть;
- удар відбувається лише однією кистю;
- прямий тулуб;
- уповільнене виконання рухової дії;
- під час удару і після нього тулуб нахилений назад;
- удар по м'ячу відбувається тоді, коли він опускається.

Без координації рухів, а саме, взаємодії кисті, передпліччя і плеча з роботою ніг не можливо надати м'ячу велику швидкість з сильним обертотом. Тому цей технічний прийом треба розучувати після вивчення базової техніки ударів.

Смеш – сильний атакуючий «плоский» удар без обертну м'яча. Такий удар виконується по високому м'ячу. В основному ним користуються початківці. Удар наноситься без нахилу ракетки з сильним замахом.

Подача

У сучасному тенісі подача відіграє одну з основних видів ударів. Вона забезпечує гравцю початок атакуючих дій. Подача може виконуватися різними способами відповідно до стилю гри суперника для подальшої зручної та несподіваної атаки. Тому, спортсмени розучують декілька способів подач, так як вони є одним з основних технічних елементів настільного тенісу.

Стиль подачі залежить від обертну, відстані подачі та способу підкидання м'яча.

Подача з *нижнім обертом* (Рис. 23) використовується для посилення короткого м'яча для переходу до атакуючих дій. Дія подачі відбувається з рухом передпліччя вперед-вниз відкритою ракеткою по напрямленню м'яча (рука в ліктьовому суглобі розгинається до 120-140 градусів). Подача з ліва (1) виконується із правосторонньої стійки, тулуб розвернутий вліво від столу; подача з права (3) – лівостороння стійка, тулуб розвернутий вправо; подача з ліва (2) може виконуватися як в правосторонній стійці так і в нейтральній (подача здійснюється від тулуба).

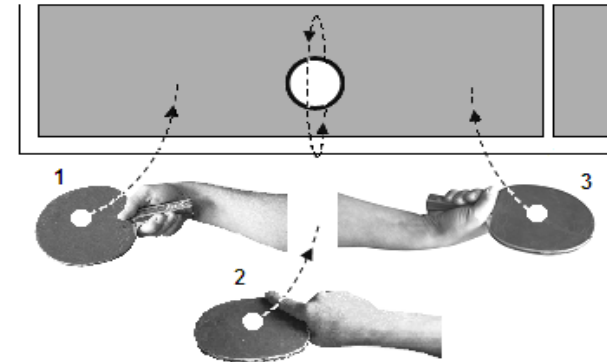


Рис. 23. Подача з нижнім обертом. 1,2 – подача з ліва., 3 – подача з права.

Швидка і довга подача з *верхнім обертом* спрямована на несподіваність для суперника. При короткій подачі суперник майже завжди відповідає скидкою. При подачі з верхнім обертом м'яча ракетка знаходиться у закритій позиції з рухом уперед по дузі (Рис. 24). Подача з верхнім обертом може виконуватися як в нейтральній так і в лівосторонній і правосторонній стійках.

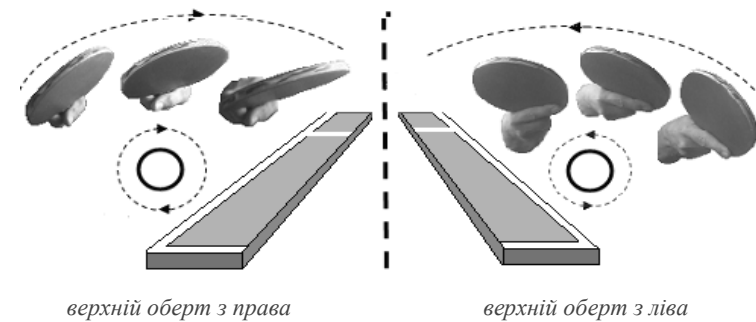


Рис. 24. Подач з верхнім обертом.

Подача *без оберт* («плоска» подача) виконується початківцями. У сучасному настільному тенісі нею не користуються, так як вона дає можливість супернику (на вибір) відповісти атакуючим ударом.

Подачі з *бічним, нижнім бічним та верхнім бічним* обертами м'яча (Рис. 25) складні за виконанням і потребують високої майстерності спортсмена. Такими подачами користуються професіональні гравці. Вони мають у своєму арсеналі декілька подач різного характеру і застосовують їх у відповідності до стилю гри суперника.

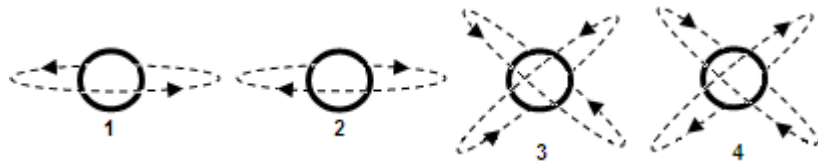


Рис. 25. 1 – правий бічний оберт, 2 – лівий бічний оберт, 3 – правий та лівий нижні бічні оберти, 4 – правий та лівий верхні бічні оберти.

При подачі тенісисти користуються різною дальністю польоту м'яча. З них виділяють три основних типа подач: короткі, середні і довгі (Рис. 26). Дальність подачі залежить від сили удару по м'ячу, від швидкості оберт

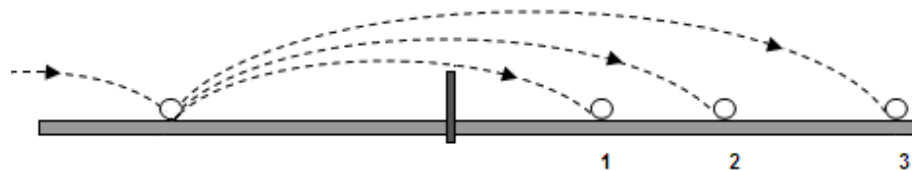


Рис. 26. Дальність подачі: 1 – коротка, 2 – середня, 3 – далека.

Коротку подачу використовують для ускладнення атакуючих дій суперником. Коротка передача рахується виконаною тоді, коли м'яч після першого відскоку на столі суперника торкнеться два і більше разів. В основному професійні гравці користуються короткими подачами.

Характерна особливість *подачі середньої довжини* полягає в тому, що після першого відскоку на столі суперника другий раз торкнеться на кінці столу. Така подача вводить суперника в оману, тому що м'яч після першого відскоку може впасти на край стола або вилетіти, ледь не торкаючись його. Тому відповідь на подачу буде повільним і не сильним.

Довгу подачу використовують рідко. Вона дає можливість, тому хто приймає, до атакуючих дій. Якщо її використовують, то лише з верхнім боковим (рідко з нижнім боковим) обертом.

Також на подачу впливає підкидання м'яча. Від висоти падіння залежить використання кінетичної енергії м'яча. Від цього залежить сила удару та швидкість його оберту.

Подача – це обманний шлях активної атакуючої дії для здобуття очка. Основна задача подачі налаштувати суперника під свій стиль гри. Тому над нею потрібно постійно працювати і доводити її до автоматизму. При тренуванні над подачею необхідно акцентувати увагу: на стійку, хватку ракетки та кут її тримання; рухливість кисті; розраховувати силу удару, швидкість оберту м'яча та відскік його від столу.

ЕТАПИ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ГРИ

На заняття з настільного тенісу приходять студенти з різною технічною підготовкою. Основний контингент це ті, хто любить цей вид спорту і грає на аматорському рівні (побуває вислів «дворовий» рівень). Їх складно навчати, тому що рухи у них вже сформовані і сталі, а саме: грають на прямих ногах, слабо переміщуються біля столу або стоять на одному місці, грають відкритою або прямою ракеткою з неправильною хваткою, в основному штовхають і роблять підставку не наносячи ракеткою удар по м'ячу. Такі засвоєні рухи і дії необхідно «ламати» і приступати до початкового вивчення техніки гри.

На *першому етапі* навчання приступають до правильної хватки ракетки, переміщенням у стійці тенісиста, набиванні м'яча, ударам по м'ячу без тенісного стола:

- переміщення різними способами за вказівкою тренера;
- набивання м'яча одною і другою стороною ракетки без обертів на місці;
- набивання м'яча одною і другою стороною ракетки без обертів з просуванням вперед, назад, вправо, вліво;
- набивання м'яча одною і другою стороною ракетки з верхнім та нижнім обертом на місці;
- набивання м'яча одною і другою стороною ракетки з верхнім та нижнім обертом з просуванням вперед, назад, вправо, вліво;
- гра з стіною (Рис. 27) – ракетка-стіна з права і з ліва відкритою ракеткою без обертів, ракетка-стіна-підлога з права і з ліва прямим ударом і накатом;

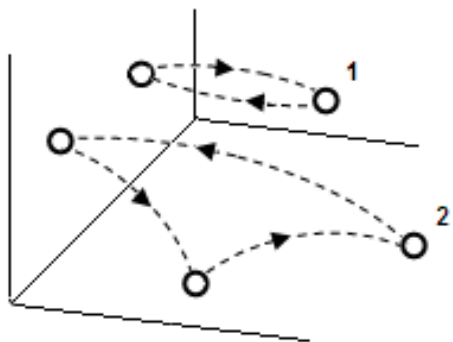


Рис. 27. Оволодіння ударами по м'ячу: 1 – ракетка-стіна, 2 – ракетка-стіна-підлога.

Гра із стінкою дає можливість відчутти та засвоїти силу удару, швидкість польоту та напрямок відскоку м'яча, здійснювати правильні кроки.

Другий етап оволодіння технікою гри також відбувається з навчання базових елементів але безпосередньо біля столу:

- переміщення по зонах за вказівкою тренера різними способами;
- гра на столі (Рис. 28.):
 - удари прямою ракеткою без оберту м'яча;
 - накат з права;
 - накат з ліва;
 - накат з права і з ліва по чергово;
 - зрізка з права;
 - зрізка з ліва;
 - зрізка з права і з ліва по чергово;
 - підрізка з права;
 - підрізка з ліва;
 - підрізка з права і з ліва по чергово;
 - пряма подача і з накатом;

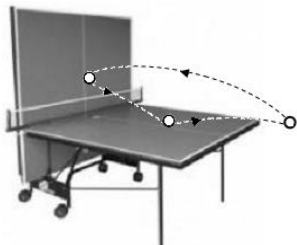
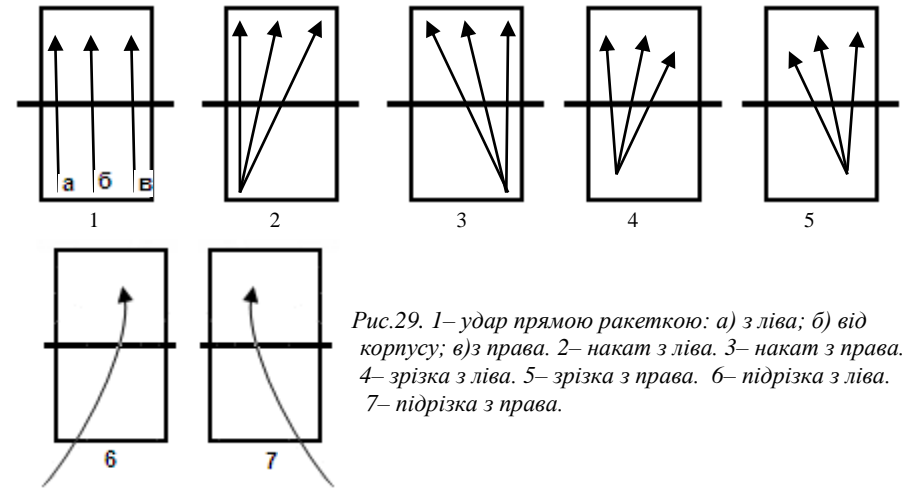


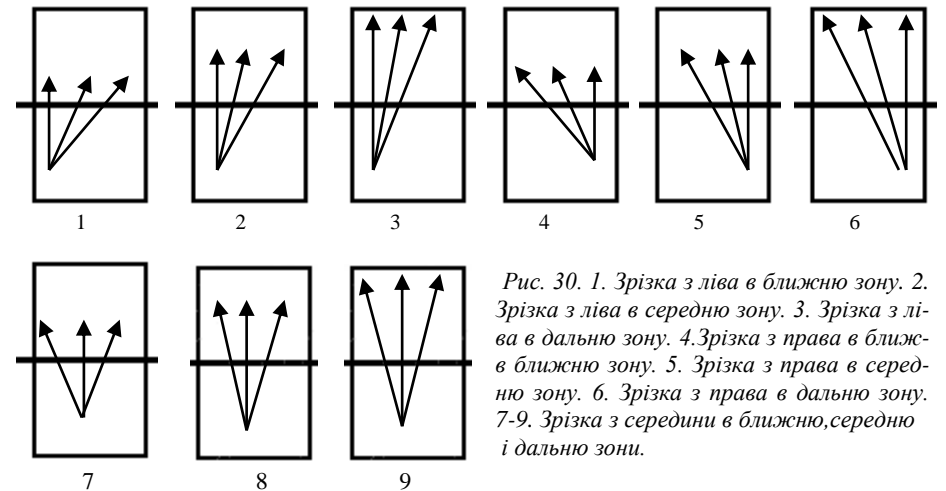
Рис. 28. Навчання техніки удару по м'ячу (прямий удар, підставка, верхній і нижній оберти).

- навчання техніки удару по м'ячу на відкритому столі (Рис. 29).



На *третьому етапі* засвоюють техніку гри на всьому ігровому полі стола з різних вихідних позицій:

- зрізка на ближню, середню і дальню зони стола (Рис. 30);
- підрізка на ближню, середню і дальню зони стола (Рис. 31);
- подачі накатою, підрізкою з різною висотою підкидання м'яча (Рис. 32);



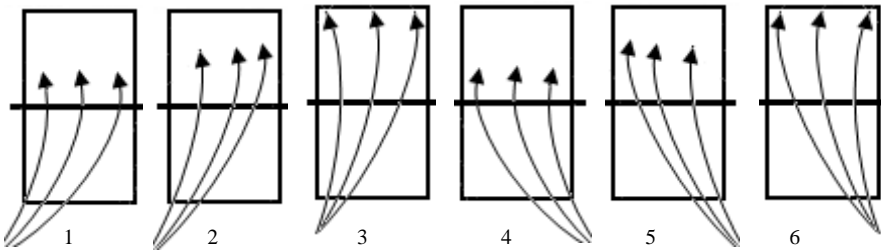


Рис.31. 1– підрізка з ліва в ближню зону. 2– підрізка з ліва в середню зону. 3– підрізка з ліва в дальню зону. 4– підрізка з права в ближню зону. 5– підрізка з права в середню зону. 6– підрізка з права в дальню зону.

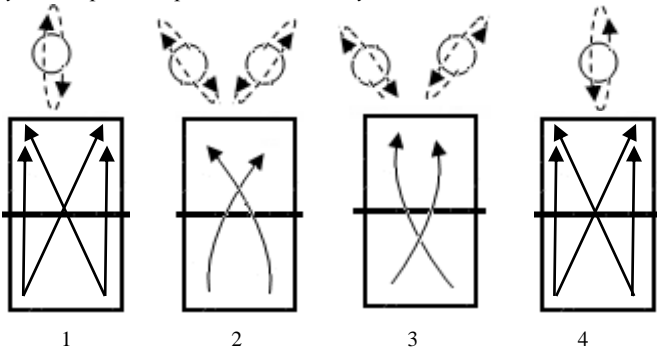


Рис. 32. 1 – подача з ліва і з права по прямій, з ліва на право і з права на ліво накатом. 2 – подача з ліва і з права верхнім боковим обертотом. 3 – подача з нижнім боковим обертотом з ліва і з права. 4 – подача з нижнім обертотом.

- розучування техніки удару по м'ячу з права і з ліва способом топ-спін;
- розучування техніки удару по м'ячу з верхнім боковим та нижнім боковим обертами.

На **четвертому етапі** удосконалюються всі типи ударів, подача, техніка оберту м'яча, перекрутки, змінюється темп гри, відпрацьовуються комбінації ударів, вивчаються техніко-тактичні елементи.

Для якісної підготовки підвищення спортивної майстерності завдання виконуються за спеціально розробленою програмою тенісиста. На кожному практичному занятті удосконалюється техніка гри та набуваються уміння аналізувати свої дії і робити відповідні висновки.

У кожне практичне заняття входять загально розвиваючі вправи та спеціальні вправи тенісиста для розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та фізичної працездатності.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амелин А.Н., Пашин В. А. Настольный теннис: Азбука спорта. 3-е изд., испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1999. 192 с.
2. Барчукова Г. Настольный теннис. М.: «Физкультура и спорт», 1990. 168 с.
3. Богушас В.М. Обучение и тренировка в настольном теннисе: Учебное пособие для студентов спорт, факультетов. Вильнюс: Лит. ГИФК, 1985. 175 с.
4. Лян Чжо-хуэй, Фу Ци-фан. Настольный теннис: Учебное пособие для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977. 277 с.
5. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольного теннисе. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 129 с.
6. Настольный теннис: Перевод с кит. Под ред, Сюй Яньпэпа. М.: Физкультура и спорт, 1987. 320 с.
7. Ребрина А.А., Коломоець Г.А., Деревянко В .В. Настільний теніс. Другий рік навчання : метод. Посібник. К.: Література ЛТД, 2010. 144 с.
8. Ребрина, А. А. Адамчук В. Є., Дубенчук А. І. Настільний теніс. Перший рік навчання : методичний посібник. К.: Літера, 2010. 144 с.
9. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым [пер. с англ. Белозеров О.]. М.: ВистаСпорт, 2005. 272 с:
10. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук. М., 2000. 160 с.

Методичне видання

С.Б. Мудрик, Е. М. Навроцький

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Методичні рекомендації для студентів групи ПСМ
денної форми навчання

Друк 21.06.2018. Формат 60x84/16.
Папір офісний. Гарнітура Times. Офсетний друк.
Ум. друк. арк. 2.3. Тираж 100.