

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Факультет медичних технологій діагностики та реабілітації
Кафедра фізичного виховання та спорту

УДК 796.386:378(477)

*Глоба Т. А., Індиченко Л. С.,
Луценко І. М., Плошинська А. А., Черевко С. В.*

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів, спеціалізації
настільний теніс.

Дніпро
2023

УДК 796.386:378(477)

Г54

Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів, спеціалізації настільний теніс. Уміщено навчально-методичні матеріали, щодо вдосконалення спортивної майстерності, включено практичні та методичні рекомендації спрямовані на поглиблення знань і умінь, підвищення практичного досвіду студентів-спортсменів, які займаються настільним тенісом

Вдосконалення спортивної майстерності засобами настільного тенісу :
Методичні рекомендації / Укладачі: Т. А. Глоба, Л. С. Індиченко, І. М. Луценко,
А. А. Плошинська, С. В. Черевко – Д.: 2023 – 61 с.

Рецензенти:

Кондратенко В. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної справи та фінансів;

Горпинич О. О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету ім. О. Гончара.

Розглянуті на засідання кафедри фізичного виховання та спорту Протокол №03 від «22.03» 2023 року	Затвержені на засіданні науково-методичної ради ФМТДР Протокол №03 від «23.03.» 2023 року	Рекомендовані до друку вченою радою ФМТДР Протокол № 03 від «24.03.» 2023 року
--	---	---

ЗМІСТ

ВСТУП	5
1. Історія розвитку настільного тенісу	7
2. Методика побудови навчально-тренувального заняття з настільного тенісу	10
3. Спортивно-тактична підготовка спортсменів	13
4. Методи педагогічного контролю в спорті	16
5. Напрямки фізичної підготовки тенісистів	19
6. Вправи для технічної та тактичної підготовки тенісистів	28
7. Рекомендації тенісистам-початківцям	42
8. Контрольні нормативи на різних етапах підготовки тенісистів	47
9. Правила гри у настільний теніс	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Фізична культура у закладах вищої освіти (ЗВО) є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки.

Метою викладання предмета «Фізична культура» у закладах вищої освіти є формування фізичної культури особистості студента.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішувати наступні завдання:

- зміцнення здоров'я студентів різними засобами фізичної культури, підвищення рівня їх рухової активності, підтримання високого рівня працездатності;

- підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, їх функціонального стану;

- створення умов для повної реалізації інтересів і потреб студентів у фізичному самовдосконаленні.

Навчальний процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти будується на основі декількох основних положень: обліку спортивної матеріальної бази ЗВО, контингенту студентів, можливостей професорсько-викладацького складу кафедри фізичного виховання, спортивних традицій.

Одним з найважливіших складових організації навчального процесу є орієнтація його на облік інтересів і потреб студентів у виборі форм і засобів занять фізичними вправами.

На сьогодні в ЗВО використовується спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів, яке базується на вільному виборі виду спорту, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента

Настільний теніс - один з видів спортивних ігор який користується великою популярністю серед студентської молоді.

Місце настільного тенісу в системі фізичного виховання зумовлено: доступністю гри, що не вимагає великих матеріальних і фінансових витрат; простою установкою столу в приміщенні або на повітрі; легким застосуванням основних правил і азів техніки гри [1, 2].

Навчальний процес для студентів, які грають у настільний теніс, необхідно будувати таким чином, щоб у студентів сформувалась велика кількість варіантів техніко-тактичних дій, які застосовуються швидко, активно, нестандартно й ефективно в умовах ігрового протистояння. Студент, який грає в настільний теніс, має володіти хорошим ігровим мисленням, повинен уміти діяти ініціативно, самостійно, швидко перебудовуватися при протидії супротивника, оперативно переключатися з одних видів техніко-тактичних дій на інші [2, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Заняття настільним тенісом є ефективним засобом розвитку необхідних моральних і вольових якостей, що має важливе виховне значення, а також розвитку координаційних і швидкодіючих-силових здібностей, гнучкості й загальної витривалості. Крім того, ця ігрова діяльність сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму, позитивно впливає на психічні й рухові функції студентської молоді, що робить цей вид спорту цінним засобом самовдосконалення. Заняття з настільного тенісу допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, упевненість у собі, спритність, швидкість мислення, винахідливість, тонкий розрахунок, окомір, увагу, витримку, волю до перемоги й інші якості.

1. Історія розвитку настільного тенісу

Історія розвитку настільного тенісу дуже суперечлива. І до теперішнього часу залишається загадкою, хто ж є прародичем цієї гри. Одні вважають, що гра з ракеткою і м'ячем зародилася в Англії, інші наполягають на тому, що народженню цієї захоплюючої гри ми зобов'язані Японії або Китаю. Однак японські та китайські історіографи спорту подібне твердження спростовують.

В середні віки в Європі з'явилися ігри з м'ячем, які можна вважати прародичами великого тенісу та настільного тенісу. Так, в XVI столітті в Англії та Франції була відома гра в м'яч, однак, не мала певних правил. М'яч був з пір'ям, пізніше з'явився гумовий.

Прийнято вважати, що своїм народженням настільний теніс зобов'язаний нестійкій англійській погоді. На мокрих галявинах неможливо було грати в теніс, ось і з'явилася його мініатюрна копія для приміщень. Спочатку грали на підлозі, пізніше стали грати на двох столах, розташованих на деякій відстані один від одного. Минуло ще трохи часу, і столи були з'єднані, між ними натягнули сітку. Однак тільки в 1891 році англієць Чарльз Бейкстер подав заявку на винахід і отримав патент на гру за номером 19070, яка дістала назву «пінг-понг». Ця назва походить від характерного звуку коркового м'яча, який вдаряється об стіл і ракетку [2].

Потужний поштовх у розвитку, настільний теніс набув у 1894 році завдяки винаходу англійського інженера Джеймса Гібса, який ввів у гру целулоїдний м'яч – легкий і пружний. Замість ракеток зі струнами, з'явилися фанерні ракетки з укороченою ручкою. Потім фанеру стали покривати шаром пробки, щоб поліпшити відскік м'яча. Почали застосовувати нові матеріали для покриття ігрової поверхні: пергамент, шкіру, велюр та інші. Незабаром на ракетку стали клеїти гуму. Прародичем цієї модифікації ракеток вважають Е. Гуда.

Перші офіційні змагання – чемпіонат англійської столиці відбувся в грудні 1900 року у Вестмінстерському абатстві в залі «Ройял Екверіум». У турнірі

прийняло участь 300 гравців, що само по собі вже свідчило про велику популярність настільного тенісу. Незабаром, у 1901 році, в Індії пройшло перше міжнародне змагання, де переможцем став один з кращих гравців того часу індійський спортсмен Нандо [1, 7].

Періодизація розвитку настільного тенісу як виду спорту

1. Початковий етап - з моменту виникнення гри до 1926 р.
2. Основний етап - 1926 - 1952 р.
3. Перехідний етап - 1952 - 1986 р.
4. Сучасний етап - з 1986 р. по теперішній час.

Початковий етап розвитку настільного тенісу - характеризується простотою гри. Примітивний інвентар у вигляді рамок, обтягнутих шкірою або пергаментом, і ракеток з довгою ручкою зі струнами не дозволяв урізноманітнювати удари, тому що надавати м'ячу потрібний напрямок такою ракеткою було дуже важко. Після появи легкого целулоїдного м'яча, ракетки стали робити фанерними, з короткою ручкою. При ударах такого м'яча лунав характерний стукіт. Звідси й така назва «пінг - понг».

У 1902 р. Е. Гуд застосував пупирчату гуму, що значно збільшило можливості гри. Гравці стали «підрізати» й «підкручувати» м'ячі, надавати їм складну траєкторію польоту. Пінг - понг зробив великий крок уперед від розважальної гри до виду спорту.

Основний етап розвитку - характеризується головними змінами в грі. У середині 1920-х рр. гумова накладка придбала популярність серед спортсменів.

В 1926 р. була створена Міжнародна федерація яка затвердила правила гри й сприяла становленню й поширенню настільного тенісу як виду спорту.

В 1936 р. ухвалене рішення: на одну зустріч із 3 партій приділяється 1 година, а з 5 партій - 1 год. 45 хв. Нововведення пристосовувалося важко. Спортсменів дискваліфіковували за пасивне ведення гри. Ще більше посилили правила у 1959 р., де час однієї партії обмежили 20 хвилинами. Велике значення в активізації гри зіграло, зниження висоти сітки - з 17 см до прийнятих нині 15,25 см

Пізніше було введено «правило 13- ти ударів», що починало діяти через 15 хв. гри. На цьому ж етапі формувалися подачі й правила її виконання.

Перехідний етап - характеризується пошуками шляхів розвитку цього популярного виду спорту, появою нової губчатої накладки й накладки типу сендвіч, а також визнанням настільного тенісу олімпійським видом спорту. Новий період у розвитку відкрив Бомбейський чемпіонат світу (1952) де на лідируючі позиції вийшли тенісисти Азії.

На зміну періоду із тривалим розіграшем очка, що відрізнялись простотою технічних прийомів, прийшов період наступальної гри, багатоплановий по засобах атаки й захисту.

Сучасний етап розвитку настільного тенісу - характеризується подальшим удосконаленням інвентарю, насамперед ракеток і накладок, та радикальною зміною правил змагань, спрямованих на підвищення видовищності й динамізму гри. І хоча характерними рисами сучасної гри є темп, швидкість дії, динаміка ігрових ситуацій, де все вирішує інтенсивність гри, а потужні удари - головна зброя перемоги, пошук шляхів підвищення динамічності гри триває.

У 2000 р. Міжнародною федерацією настільного тенісу(ІТТФ) було ухвалено рішення про збільшення діаметра м'яча з 37 до 40 мм , що вплинуло в певній мері на техніку гри та інвентар, але не прискорило гру.

У 2001 р. ІТТФ прийняла радикальне за останні 80 років рішення про зміну правил у грі, з розіграшу 21 очка в партії до 11 очок, але кількість партій зросла від 3-5 до 7-9. При цьому зміна виконання подач повинна виконуватися не через 5 очок, а через 2 очка. Це істотно вплинуло не тільки на видовищність, але й на динамізм гри.

2. Методика побудови навчально-тренувальних занять з настільного тенісу

Настільний теніс характеризує високо-динамічну та складно-координовану діяльність, що ставить високі вимоги до швидкості реакцій, до високої швидкості переробки інформації прийняття рішень, до концентрації і розподілу уваги. Тому розгляд педагогічних проблем в одному із зазначених видів спорту сприятиме вирішенню проблем і в інших індивідуально-ігрових видах спорту.

Дуже часто молоді люди приходять на заняття з фізичної культури та захоплюються настільним тенісом. Гра, яка доступна усім, однак багато хто долучається до гри у досить дорослому віці. Але вік для оволодіння основами гри не перешкода. І тим, хто хоче вдосконалювати свою майстерність самостійно, пропонуємо деякі методичні рекомендації, які допоможуть побудувати тренування й організувати навчальний процес.

Навчально-методичні заняття будуються з урахуванням реалізації методичних принципів спортивного тренування. Є такі особливі принципи й у тренуванні з настільного тенісу [4].

Як правило, будь-які навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Основні вимоги щодо планування та проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу полягають в поступовому збільшенні тренувального навантаження в підготовчій частині заняття, виконання найбільш складних завдань у основній частині, а в заключній – поступове зниження навантаження. При цьому фізіологічна крива навантаження має спочатку поступовий підйом, потім деякий час залишається на вищому рівні, а потім знижується. Так виглядає динаміка працездатності протягом одного заняття, яка відображає еволюційно сформований характер стану організму в процесі рухової діяльності, і тому має силу біологічних закономірностей, проявляючись в будь-якому занятті, незалежно від його завдань, змісту фізичних вправ та способів їх виконання.

Це дає можливість забезпечити у кожному тренуванні оптимальні умови для впрацьовування, основної роботи та її завершення, дозволяє управляти працездатністю, вчитися можливо довше підтримувати її на оптимальному рівні за рахунок уміння швидко впрацьовуватися та раціонально завершувати роботу. Необхідність оволодіння цим умінням під час проведення навчально-тренувальних занять, є обов'язковою [7].

Вступна частина зводиться до організації заняття, постановки завдань, створення робочої обстановки та психологічного настрою на ефективне виконання завдань даного заняття.

У вступній частині оголошується робочий план заняття, ставляться конкретні завдання, створюється чітке уявлення про зміст основної частини, обсязі, інтенсивності та розподілі тренувальних навантажень.

Підготовча частина заняття включає загальну та спеціальну розминку. Завдання загальної розминки – активізувати (розігріти) м'язи опорно-рухового апарату та функцій основних систем організму, тісно пов'язаних з фізичним навантаженням, особливо серцево-судинної та дихальної систем. Це досягається за допомогою вправ, які легко дозуються та не потребують тривалого часу на підготовку та виконання. Зазвичай для цього застосовується повільний біг та гімнастичні вправи для усіх основних груп м'язів. Вважають, що необхідна ступінь зігрівання організму досягається безпосередньо перед тим, як починається потовиділення. Але частина цього розігрівання недостатня для підвищення працездатності тих груп м'язів, до яких в майбутньому занятті пред'являються підвищені вимоги, тому підбираються кілька спеціальних розігрівуючих вправ (вправи з гумовим бинтом, еспандером, стрибки через гімнастичну лаву на одній та обох ногах) подібні до тих, які студент буде робити в навчально-тренувальному занятті.

Спеціальна частина розминки готує організм до конкретних завдань основної частини заняття, коли виконуються спеціально-підготовчі вправи, подібні з координації рухів та фізичному навантаженні до майбутніх рухових дій в основній частині заняття [7].

В настільному тенісі надзвичайно важливі спеціальні фізичні якості, такі як спеціальна витривалість у поєднанні з рухливістю і швидкістю реакції. У настільному тенісі гравець повинен робити усе швидко: оцінювати обстановку, реагувати, стартувати, робити замах, рухатися, міняти напрям переміщень [3].

При проведенні тренувань потрібно приділяти увагу відпрацюванню спеціальної витривалості, що відповідає постійно мінливій напруженості, яка тісно пов'язана з рухливістю та швидкістю реакції.

Доведено, що той хто, погано проводить або нехтує розминкою, досягає підвищеної працездатності лише через деякий час після початку гри, результативність виконання вправ при цьому не буває високою та не досягає потенційно можливого рівня. Фізіологічно це пояснюється тим, що організм людини та його окремі системи мають певну інерцію та не відразу починає працювати на необхідному рівні. Чим більшу силу м'язів, швидкість рухів, витривалість та спритність необхідно проявити, тим до більш високого рівня готовності повинна бути доведена діяльність всіх його органів та систем. Тривалість підготовчої частини становить, як правило, 20-25 хвилин, але може варіюватися у залежності від індивідуальних особливостей організму людини.

У основній частині заняття виконуються головні завдання, що стоять перед тим хто займається, це – підвищити фізичну та спеціальну підготовленість техніки та тактики гри, удосконалювати спеціальні якості сили, швидкості, витривалості та спритності, виховання вольових та бійцівських якостей. З метою виховання фізичних якостей, тренувальні навантаження рекомендується планувати у наступному порядку: спочатку виконуються вправи на розвиток швидкості та спритності, потім на розвиток сили та у кінці заняття на витривалість. Тривалість цієї частини заняття складає 40-50 хв.

Заклучна частина є обов'язковою у будь-яких навчально-тренувальних заняттях. У цій частині заняття відбувається поступове зниження навантаження, приведення організму у стан близький до норми [4].

3. Спортивно-тактична підготовка спортсменів

Спортивно-тактична підготовка – педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності. Вона включає: вивчення загальних основ тактики обраного виду спорту, прийомів суддівства і положення про змагання, тактичного досвіду найсильніших спортсменів; освоєння умінь будувати свою тактику в майбутніх змаганнях; моделювання необхідних умов у тренуванні і контрольних змаганнях для практичного оволодіння тактичними побудовами. Її результатом є забезпечення певного рівня тактичної підготовленості спортсмена або команди. Тактична підготовленість тісно пов'язана з використанням різноманітних технічних прийомів, із способами їх виконання, вибором наступальної, оборонної, контратакуючої тактики та її формами (індивідуальною, груповою або командною).

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає рішення таких завдань: створення цілісного уявлення про поєдинок; формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби; рішуче і своєчасне втілення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей супротивника, умов зовнішнього середовища, суддівства, змагальної ситуації, власного стану тощо.

Висока тактична майстерність спортсмена базується на хорошому рівні його технічної, фізичної, психічної підготовленості. Основу спортивно-тактичної майстерності складають тактичні знання, уміння, навички і якість тактичного мислення.

Під тактичними знаннями спортсмена розуміють відомості про принципи і раціональні форми тактики, вироблені в обраному виді спорту. Тактичні знання знаходять практичне застосування у вигляді тактичних умінь і навичок. Разом із формуванням тактичних знань, умінь і навичок розвивається тактичне мислення. Воно характеризується здатністю спортсмена швидко сприймати, оцінювати, виділяти і переробляти інформацію, суттєву для вирішення

тактичних завдань змагання, передбачати дії суперника і результат змагальних ситуацій, а головне – швидко знаходити серед декількох можливих варіантів рішень те, що з найбільшою вірогідністю вело б до успіху.

Розрізняють два види тактичної підготовки: загальну і спеціальну. Загальна тактична підготовка спрямована на оволодіння знаннями і тактичними навичками, необхідними для успіху в спортивних змаганнях в обраному виді спорту; *спеціальна тактична підготовка* – на оволодіння знаннями і тактичними діями, необхідними для успішного виступу в конкретних змаганнях і проти конкретного суперника.

Специфічними засобами і методами тактичної підготовки служать тактичні форми виконання спеціально підготовчих і змагальних вправ, так звані тактичні вправи. Від інших тренувальних вправ їх відрізняє те, що:

- установка при виконанні цих вправ орієнтована в першу чергу на рішення тактичних завдань;
- у вправах практично моделюються окремі тактичні прийоми і ситуації спортивної боротьби;
- у необхідних випадках моделюються і зовнішні умови змагань.

Залежно від етапів підготовки тактичні вправи використовуються в полегшених умовах; в ускладнених умовах; в умовах, максимально наближених до змагальних.

Полегшити умови виконання тактичних вправ під час тренування зазвичай буває необхідно при формуванні нових складних умінь і навичок або перетворенні сформованих раніше. Це досягається шляхом спрощення розучуваних форм тактики, якщо поділити їх на менш складні операції (з виділенням, наприклад, дій атакуючої, оборонної, контратакуючої тактики в спортивних іграх і єдиноборствах, позиційної боротьби на дистанції тощо).

Мета використання тактичних вправ підвищеної складності – забезпечення надійності розучених форм тактики і стимулювання розвитку тактичних здібностей. До таких відносно загальних методичних підходів, що втілюються в таких вправах, відносяться:

а) підходи, пов'язані з введенням додаткових тактичних протидій з боку супротивника. Спортсмен (команда) при цьому стає перед необхідністю, вирішуючи тактичні завдання, долати значнішу протидію, ніж в умовах змагань. Наприклад: реалізувати намічений тактичний задум у тренувальній сутичці з декількома суперниками (що по черзі міняються по ходу сутички), в ігрових вправах і тренувальних іграх «Один проти двох», «Троє проти п'ятьох» і т.д.; подолати заданими техніко-тактичними прийомами опір суперника, якому дозволено користуватися ширшим арсеналом прийомів;

б) підходи, пов'язані з обмеженням просторових і тимчасових умов дій;

в) підходи, пов'язані з обов'язковим розширенням використовуваних тактичних варіантів;

г) підходи, пов'язані з обмеженням числа спроб, наданих для досягнення змагальної мети.

У процесі вдосконалення тактичного мислення спортсменові *необхідно розвивати такі здібності*: швидко сприймати, адекватно усвідомлювати, аналізувати, оцінювати змагальну ситуацію і приймати рішення відповідно до обстановки, що створилася, і рівня своєї підготовленості та свого оперативного стану; передбачати дії супротивника; будувати свої дії відповідно до цілей змагань і завдання конкретної змагальної ситуації.

Основним специфічним методом вдосконалення тактичного мислення є *метод тренування* як із реальним, так і з умовним супротивником.

Разом із навчанням і вдосконаленням основ спортивної тактики потрібні:

- постійне поповнення і поглиблення знань про закономірності спортивної тактики, її ефективні форми;

- систематична «розвідка» (збір інформації) про спортивних суперників, розробка тактичних задумів;

- оновлення і поглиблення спортивно-тактичних умінь і навичок, схем тощо;

- виховання тактичного мислення.

4. Методи педагогічного контролю в спорті

Сучасний рівень розвитку індивідуально-ігрових видів спорту, і зокрема настільного тенісу, потребує вирішення основних проблем вдосконалення теорії і методів управління тренувальним процесом, розробки ефективних засобів і методів техніко-тактичної підготовки спортсменів. Відбір студентів до груп спортивно-орієнтованої спрямованості з настільного тенісу, формування спортивно-орієнтованої групи до занять настільним тенісом відбуваються у певній послідовності:

- вивчення мотивів та інтересів до видів рухової активності (визначення бажання займатися настільним тенісом);
- проведення педагогічного контролю показників фізичного стану (за результатами первинного контролю залучаються практично здорові спортсмени);
- оцінювання основ техніки гри у настільний теніс (при відборі визначають ступінь володіння базовими навичками гри у настільний теніс)

У практиці спортивного тренування контроль в першу чергу проводиться тренером. Такий контроль називається педагогічним.

Доцільність педагогічного контролю розглядається з позицій п'яти основних компонентів: обсягу та характеру тренувальних навантажень, що виконуються, функціонального стану, техніки виконання вправ, особливостей поведінки на змаганнях, спортивних результатів.

Предметом педагогічного контролю в спорті вважають оцінку, облік та аналіз стану рухової функції, психічних процесів, технічної майстерності, норм тренувальних навантажень, змагальної діяльності, спортивних результатів тих, хто займається.

У процесі тренування розрізняють три види стану спортсмена: перманентний, поточний, оперативний. Відповідно до стану розрізняють три види педагогічного контролю: етапний, поточний, оперативний як складові комплексного педагогічного контролю.

Етапне управління. Метою етапного управління є діагностика та зміна стану спортсмена під впливом відносно довгого періоду тренування.

Ефективність етапного управління визначається такими чинниками: чіткими уявленнями про рівень тренуваності та підготовленості, якого повинні були досягнути спортсмени в кінці визначеного етапу підготовки; відбором та раціональним застосуванням у часі засобів та методів вирішення завдань інтегральної підготовки; наявністю об'єктивної системи контролю за ефективністю процесу підготовки і його корекції [12].

Етапне управління (керівництво) процесом підготовки пов'язано з встановленням кількісних характеристик структури тренуваності і змагальної діяльності, діагностикою стану спортсменів, розробкою та корекцією планів підготовки тощо; всі ці операції відбуваються у визначеній послідовності.

Поточне управління. Під час поточного управління оцінюється реакція організму на навантаження окремих тренувальних занять, їх серій та мікроциклів, реєструються щоденні зміни в показниках підготовленості спортсменів, які обумовлені систематичними тренувальними заняттями.

В числі основних умов ефективного поточного управління В. М. Платонов виділяє: забезпечення оптимального співвідношення в тренувальному процесі занять з різноманітними за величиною навантаженнями, що, з одного боку, дозволяє відповідно стимулювати адаптаційні процеси, а з іншого – створює умови для протікання цих процесів; раціональне співвідношення в мезоциклах навантажувальних та відновлювальних мікроциклів як основи для ефективної адаптації; оптимальне співвідношення в мікроциклах та мезоциклах роботи різноманітної спрямованості, тренувальних та змагальних навантажень; спрямоване керування працездатністю, відновлювальними та адаптаційними процесами шляхом комплексного застосування педагогічних та додаткових засобів (фізичних, фармакологічних, психологічних, кліматичних, матеріально-технічних).

У процесі поточного управління поряд з педагогічними аспектами планування та здійснення тренувального процесу – раціональним поєднанням

тренувальних навантажень за величиною та спрямованістю, важливе значення має постійний контроль за зміною психофізіологічних та біохімічних показників реакції організму спортсменів на тренувальні та змагальні навантаження [12].

Оперативне управління. Основною метою оперативного управління є визначення адаптаційних реакцій організму спортсменів на тренувальні та змагальні навантаження. Оперативний контроль дозволяє визначити терміновий тренувальний ефект. В оперативному управлінні оцінюється реакція організму спортсмена на окремі вправи, і корегуються управлінські впливи з метою досягнення заданого тренувального ефекту.

На етапі оперативного управління доводиться до спортсменів оперативна інформація, і через зворотні зв'язки тренер отримує і аналізує інформацію про хід виконання тренувального завдання, що дозволяє вносити необхідні корективи в наступні впливи.

У кожному виді спорту існує своя система оперативного управління. В командних ігрових видах спорту вона в основному формується з двох рівнів – оперативного управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.

Комплексний контроль. В сучасних умовах ефективно управління підготовкою спортсменів неможливе без використання засобів та методів комплексного контролю. Комплексний контроль – одна з найважливіших ланок системи підготовки спортсменів. Будь-який спортивний результат характеризується проявом підготовленості спортсменів, а змагальні завдання вирішуються лише у комплексі функціональної, технічної, тактичної та інших видів підготовленості. Інакше кажучи, тренеру необхідна повна інформація про стан спортсмена в найбільш екстремальних режимах функціонування. І якщо, наприклад, у тренера буде відсутня інформація про реакцію організму спортсмена на значне навантаження, а будуть лише відомості про кількісні та якісні показники цього навантаження, то у цьому випадку можна говорити про розрив одного зі шляхів зворотного зв'язку. Отже, система управління тренер – спортсмен стає розімкнутою, а тому неможлива її ефективна робота.

5. Напрямки фізичної підготовки тенісистів

Досягнення результатів, визначених вузівською програмою, для тих хто займається настільним тенісом, немислимо без всебічного фізичного розвитку, яке здійснюється у річному навчальному циклі та направлено на послідовне пристосування організму до інтенсивних навантажень та вдосконалення морально-вольових якостей студента-спортсмена.

Для всебічного фізичного розвитку тенісиста використовуються загально-розвиваючі вправи, спеціальні вправи та додаткові види спорту: легка атлетика (біг на короткі дистанції, старты, стрибки), гімнастика та ін. Всі ці фізичні вправи включаються у заняття, в підготовчу його частину, з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних якостей та стану фізичної та спортивно-технічної підготовленості на даний період [12].

Під впливом вправ зміцнюється та розвивається мускулатура, поліпшується діяльність серцево-судинної, нервової та інших систем організму.

Особливе значення для гравця у настільний теніс мають загально та спеціальні фізичні вправи. Ними треба займатися систематично. Тільки багаторазове повторення спеціальних вправ (імітаційні вправи, вправи на велосипеді, вправи з обтяженнями тощо) дає позитивний результат у процесі навчання тенісиста. У зв'язку з цим пропонуємо основні напрямки та рекомендації щодо розвитку фізичних якостей, необхідних тенісистові.

Розвиток сили. Розвиваючи силу м'язів у тенісистів, необхідно враховувати специфіку цієї гри, що вимагає спритності, швидкості та витривалості. Тому надмірне захоплення вправами, що розвивають силу, можуть позбавити руху еластичності, притупити гостроту почуття м'яча. Вправи повинні бути різноманітними та рівномірно розвивати усі групи м'язів. Вправи, що розвивають силу, слід чергувати з вправами, які сприяють розвитку гнучкості, еластичності та координації рухів [10].

Розвиток швидкості. Надзвичайно важливою фізичною якістю у настільному тенісі є швидкість реакції. У грі тенісист повинен швидко

оцінювати обстановку, реагувати, стартувати, робити замах, рухатися, міняти напрям переміщень тощо.

М'яч, посланий суперником, знаходиться у повітрі 0,3-0,5 секунд. За цей короткий час гравець повинен визначити швидкість його польоту, точку відскоку, характер обертання м'яча та з урахуванням розташування суперника швидко розрахувати свої можливості, а також вживати відповідні заходи. Тільки при наявності швидкості реакції можна у складній та швидко мінливій обстановці зустрічі використати сприятливі моменти, захопити ініціативу та добитися перемоги [10].

Гарним доповненням до спеціальних занять існують ігри («вертушка» вчотирьох або втрьох), різновиди бігу на швидкість (30-60 м, човниковий біг, естафети з тенісним м'ячем тощо).

Однак вирішальне значення для розвитку швидкості має гра у настільний теніс, особливо повторення вправ з максимальною швидкістю. Між вправами тенісисту треба відпочивати, щоб повторювати їх, не знижуючи швидкості. Такі вправи повинні бути нетривалими, але частими.

Розвиваючи швидкість руху, одночасно слід виховувати миттєву реакцію на зорові сприйняття, застосовуючи вправи, у яких сигнали подаються не звуком, а різними рухами.

Розвиток спритності. Спритність – це вміння легко, швидко та ефективно здійснювати найрізноманітніші рухи, користуючись арсеналом технічних прийомів та способів гри. Тенісист повинен вільно володіти своїм тілом, щоб виконувати серії ударів з різних положень на великій відстані від столу, робити швидкі ривки на укорочені м'ячі, іноді долаючи відстані у 4-5 м і, відбиваючи м'яч, посилати його в найбільш вразливе місце супротивника. Цей потік складних технічних прийомів гри вимагає економних, спритних рухів.

Загальна спритність розвивається шляхом занять різними видами спорту: тенісом, баскетболом, гімнастикою, акробатикою та рухливими іграми.

Спеціальна спритність найкраще розвивається у результаті тренувань біля столу з різними партнерами, що володіють атакуючою та захисною технікою

гри. Тренування, направлені на розвиток спритності, повинні бути насичені різноманітними варіантами технічних прийомів. Чим більше вправ направлених на виконання випадів, кидків та різних пересувань біля столу, тим продуктивніше тренування. Для збільшення числа рухів рекомендується по черзі виконувати лівий удар з правої та з лівої сторони столу та правий (також з однієї й іншої сторони). Такі переходи в проміжках між ударами підвищують спеціальну спритність [3].

Комплекси вправ для розвитку швидкості та спритності:

- біг та ковзні стрибки зі швидкою зміною напрямку;
- випадати з різних положень;
- вправи зі скакалкою – 1 хвилина;
- біг сходами;
- біг на місці з високим підніманням стегна;
- біг з прискоренням;
- човниковий біг;
- змінний біг (30 м – швидко, 30 м – повільно);
- пересування боком стрибками;
- імітація підставки зліва та удар справа (30 с – серія, інтервал 1 хвилина, три серії);
- у положенні сидячи, замах рукою, імітація удару по м'ячу з поворотом тулубу (4 рази 30 с);
- стрибки у сторони (ширина 2,5 м, цикл 30 с, по 5 циклів);
- переступання боком (цикл 20 м за 25 с по 1-3 циклу);
- переміщення біля столу у стійці зліва та справа, імітуючи удар по м'ячу (серія 1 хвилина, 2-3 серії);
- швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням 0,5-1 кг (цикл 20 с, по 8-10 циклів);
- швидке згинання або розгинання передпліччя, обертання передпліччя усередину та назовні.

Розвиток витривалості. Значення витривалості у настільному тенісі величезна. Дуже часто гравці, які володіють гарною технікою та недостатньою витривалістю, блискуче вигравали перші партії, а у другій половині зустрічі втрачали точність удару, у них слабшала увага, порушувалося нормальне дихання, збільшувалася пітливість [8].

У кожному змаганні навантаження має свої особливості. Витривалість буває тривалою або короткочасною, але завжди дуже інтенсивною. Це залежить від року навчання грі у настільний теніс, рівня спортивно-технічної підготовленості, ваги, статі тощо. У середньому кожна зустріч триває від 15 до 20 хвилин.

Прийнято розрізняти загальну та спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю слід розуміти здатність організму до тривалої роботи, а під спеціальною, або швидкісною витривалістю, здатність протягом певного часу виконувати роботу з найбільшою інтенсивністю.

На підставі загальної витривалості розвивається спеціальна витривалість, без якої неможливо домогтися позитивних результатів.

Велике значення має, вміння спортсмена зіставляти свої м'язові зусилля і розслабляти м'язи після удару. Це збереже м'язи від швидкого стомлення.

Загальна витривалість найкраще розвивається за допомогою тривалої, але помірної роботи, що дає поступово зростаюче навантаження на серце та легені. Дуже корисні у цьому випадку вправи зі скакалкою, спортивна ходьба, крос, гра у баскетбол, систематичні повторні пробіжки, спеціальні вправи, а також тренування біля столу та участь у змаганнях.

Дослідження, які проводилися провідними тренерами, показують, що для тих хто займається настільним тенісом та досягли рівня II–III спортивного розряду ці показники фізичної підготовленості повинні бути у таких межах:

- біг 100 м – 13,6 – 14,3 с;
- біг 3000 м – 13 хв. 20 с – 13 хв. 50 с;
- підтягування 8 – 12 разів;
- підйом тулуба 25 – 35 разів;

- доторкання ніг до поперечини 5 – 7 разів;
- віджимання на брусах 9 – 15 разів;
- стрибок у довжину з місця 180 – 200 см (дівчата), 225 – 250 см (юнаки).

Розвиток гнучкості. Гра у настільний теніс вимагає еластичності м'язів всього тіла, а особливо тулуба та ігрової руки. Граючи у швидкому темпі, тенісистам часто доводиться відбивати удари, не сходячи з місця, роблячи повороти та нахили тулубу.

Гнучкість розвивається за допомогою вправ на розтягування, махових рухів, спеціальних гімнастичних вправ для плеча, ліктя, кисті та пальців. Виконувати їх слід дуже обережно, так як надмірне навантаження може привести до розриву м'язів та зв'язок.

Гнучкість розвивається повільно, поступово. Збереження цієї якості на належному рівні вимагає регулярного тренування [10].

Спортивна форма – підготовленість організму до виконання великих спортивних навантажень. Спортивна форма досягається шляхом систематичної, спеціальної та всебічної фізичної підготовки. Тенісист, що знаходиться у хорошій спортивній формі, енергійний та сповнений бажання багато тренуватися.

Правильна постановка дихання – найважливіша частина фізичної підготовки кожного гравця в настільний теніс. Дихати слід якомога рівніше та глибше, темп дихання повинен відповідати темпу рухів. Вдих найкраще робити у момент замаху, а видих у момент удару по м'ячу.

Вдих проводиться переважно при випрямленні, а видих – при нахилах, поворотах та згрупуванню. При правильній роботі дихального апарату розвивається витривалість тенісиста, та легше долається нервова напруга.

Ті хто займаються настільним тенісом повинні знати, що нормальний пульс здорової людини у спокої становить 70-80 ударів за хвилину, після швидкого бігу він доходить до 169-180 ударів за хвилину, а у більш тренуваних спортсменів при тому ж навантаженні – до 130-140 ударів. При надмірному

навантаженні пульс може підвищитися до 200 ударів – це значить, що навантаження треба скоротити [8].

Треба стежити також за своїм диханням. Нормально людина дихає 15-17 разів на хвилину. Якщо дихання у спокої прискорене, це означає, що той хто займається втомився або хворий. У більшості випадків задишка супроводжується підвищеною пітливістю. Більше усіх потіють люди, що мають зайву вагу. Перші 2-3 місяці повні люди, почавши займатися настільним тенісом, після двох годин гри або 20-30 хвилин участі в змаганнях втрачають у вазі від 1 до 2 кг.

Тренована людина за цей же час втрачає 250-300 грам. У здорової людини після занять спортом з'являється хороший апетит, у хворого – втома та відсутність апетиту.

Не можна приймати велику кількість їжі безпосередньо перед сном. Якщо вранці після сну з'являється головний біль, млявість, це означає що, організм ще не відпочив, не підготовлений до майбутнього навантаження. Якщо відчувається слабкість, головний біль, озноб, займатися не рекомендовано. Це може завдати шкоди здоров'ю [12].

Засоби фізичної підготовки тенісистів [8]:

Вправи з бігу

1. Біг змійкою, оббігаючи стійки або різні предмети.
2. Біг з довільним прискоренням 3-5м.
3. Біг, «відкидаючи» прямі ноги вперед.
4. Біг, «відкидаючи» прямі ноги назад.
5. Біг з високим підніманням стегна.
6. Біг з «захльостуванням» гомілки назад.
7. Біг спиною вперед.
8. Пересування приставними кроками боком (правим, лівим).
9. Пересуванням приставними кроками у стійці тенісиста поперемінно правим та лівим боком (через два кроки, через один крок).

10. Пересування приставними кроками у стійці тенісиста обличчям вперед з одночасним переміщенням вправо-вліво.

11. Те ж саме, але спиною вперед.

12. Пересування боком (правим, лівим) схресними кроками («лезгинка»).

Стрибкові вправи

1. Руки на поясі, підскоки на одній нозі із зміною ніг.

2. Руки на поясі, стрибки на обох ногах по трикутнику або квадрату.

3. Стрибки у сторону з однієї ноги на іншу на місці через накреслені на підлозі лінії.

4. Вистрибування з положення сидячи (полу-присід) вгору.

5. Вистрибування з положення сидячи (полу присід) вперед.

6. Руки на поясі, стрибки на обох ногах з поворотом на 180° (360°).

7. Стрибки на одній нозі з просуванням вперед.

8. Стрибки на одній нозі вправо-вліво.

9. Стрибки на обох ногах, підтягуючи коліна до грудей («кенгуру»).

10. Стрибки обома ногами через лавку.

Вправи для м'язів рук

1. Стоячи в основній стійці – руки вперед, в сторони, вгору.

2. Руки до плечей – кругові обертання руками.

3. Кругові обертання прямими руками – 4 рази вперед, 4 рази назад, поступово збільшуючи амплітуду.

4. Кругові обертання прямими руками у різні боки: правою вперед, лівою назад та навпаки.

5. Кругові обертання передпліччям усередину та назовні з положення руки в сторони.

6. Кругові обертання кистями, стислими у кулак, в одну та іншу сторону, обома кистями одночасно та поперемінно з положення, руки в сторони або вперед.

7. Стискання та розтискання кистей у кулак з положення руки вперед.

8. Стьїка ноги нарізно, ривки зігнутими у ліктях руками перед грудьми з поворотом тулуба.

9. Кисті рук «у замок» – кругові вправи – розминка.

10. Права рука вгорі, ліва внизу – ривки руками назад.

11. Права рука вгорі, ліва внизу – ривками рук назад та в сторони, поступове (на 8 рахунків) зміна положення рук: ліва вгорі, права внизу.

12. Стоячи обличчям до стіни – відштовхування обома руками від стіни, поступове збільшуючи відстань до неї.

13. Упор лежачи – згинання і розгинання рук від гімнастичної лави або від підлоги.

14. Підтягування на перекладині хватом зверху чи знизу.

Вправи для м'язів тулуба

1. Ноги на ширині плечей – нахили, дістаючи руками підлогу.

2. Ноги ширше плечей – нахили, дістаючи підлогу ліктями.

3. Ноги на ширині плечей, нахилившись, руки у сторони – повороти тулубу, дістаючи руками ніг.

4. Ноги на ширині плечей, руки на поясі – кругові рухи тазом.

5. Те ж, ноги на ширині плечей, руки «у замок» над головою – обертання тулубом, намагаючись описати руками велике коло.

6. Нахил назад прогнувшись, дістаючи руками п'яти.

7. Нахил назад прогнувшись, дістаючи по черзі правою рукою ліву п'яту та навпаки.

8. Ноги на ширині плечей, руки на поясі – три пружних нахилу в одну та в іншу сторону.

9. Те ж, що і у вправі 8, але руки зчеплені вгорі над головою.

10. Те ж, що і у вправі 9, але з двома приставними кроками в кожную сторону та доторканням зчепленими руками полу.

12. Лежачи на животі, руки за головою – прогинання назад.

13. Упор ззаду – згинати та розгинати руки, прогинаючи тулуб.

14. З положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба – нахили до прямих ніг з поверненням у вихідне положення. Те ж, але руки за головою або у горі.

15. Лежачи на спині, руки у сторони – піднімати прямі ноги вгору та опускати по черзі в ліву та праву сторону.

16. Ноги на ширині плечей, стоячи спиною в 30–50см від столу – не відриваючи ніг від підлоги, діставати рукою дальній кут столу.

Вправи для м'язів ніг

1. Присідання з виносом рук вперед, п'яти від підлоги не відривати.

2. Руки на поясі – випад правою ногою, три пружних похитування. Те ж, випад лівою. Те ж, але зміна ніг стрибком. Те ж, але випад ногою в сторону.

5. Руки вперед – почергові махи ногами вперед, дістаючи носками руки.

6. Руки у сторони – почергові махи ногами у сторони, дістаючи носками руки.

7. Упор присівши, права нога в сторону – не відриваючи рук від підлоги, стрибком зміна ніг.

8. Стрибком зміна положення – упор присівши, упор лежачи.

9. Трохи зігнути ноги у колінах, руки покласти на коліна – кругові обертання у колінних суглобах.

10. Руки на поясі, нога на носку – кругові обертання в гомілковостопному суглобі.

11. Відступивши на 60-80 см від стіни та упираючись руками в неї – піднімання на носках.

12. Руки на поясі – з глибокого присідання почергове «викидання» прямих ніг вперед – танець навприсядки.

6. Вправи для технічної та тактичної підготовки тенісистів

Техніка гри у настільний теніс. Виникає питання: як тримати ракетку? Існує два різновиди хваток: так звана європейська, коли ракетка розташована горизонтально, та азіатська, коли розташована вертикально (ще її називають хватка «пером», тому що ракетка утримується пальцями так само, як ручка з пером при листі).

Якому способу віддати перевагу, який краще? Чемпіонами світу ставали представники як європейської, так і азіатської хватки. Тому успіх зумовлює не те, як тримати ракетку, а хто її тримає, у чиїх вона руках та як він нею володіє.

При європейському хваті ручки, ракетку охоплюють трьома пальцями, вказівний витягнуть уздовж краю ракетки, а великий розташований на іншій, відкритій стороні та злегка стикається із середнім пальцем. Ця хватка найкращим чином підходить для виконання різноманітних атакуючих та захисних ударів як зліва, так і справа [2].

Що має на увазі термін «почуття м'яча»? Це вміння швидко і безпомилково вибрати кут нахилу ракетки. Для цього більшість спортсменів висувають вказівний палець за край ракетки, так що його кінець (подушечка) впирається в її ребро. Найніжніше чутливе місце чуйно відчуває ракетку, найменшим натисканням керує нею.

Щоб легше і швидше приручити ракетку, можна використовувати різного роду вправи. Їх можна виконувати самостійно де завгодно: у спортзалі, вдома, на вулиці.

Набивання м'яча. Підкинути м'яч на ракетку та продовжувати підбиття м'яча знизу, горизонтально розташованої ракеткою, приблизно на рівні поясу. Спочатку однією стороною, потім іншою, а потім по черзі лівою та правою стороною.

Гра біля стінки. Встаньте біля стіни на відстані 3-4 метрів у півоберта праворуч та, злегка підкинувши м'яч рукою без ракетки, вдарить по ньому ракеткою таким чином, щоб м'яч вдарився об стіну та долетів до вас. При

цьому спочатку можна м'яч ловити не ігровою рукою після кожного удару, а потім, у міру освоєння цього нескладного технічного елементу, можна продовжити повторні удари ракеткою без зупинки, на кількість ударів. Цю вправу можна ускладнити. Для цього підкинутий м'яч необхідно вдарити так, щоб він спочатку вдарився об підлогу, потім об стінку, а потім повернувся до вас для повторного удару ракеткою.

Гра у настільний теніс починається з подач. подача як елемент гри має величезне значення. Уміло та обачливо виконана подача дозволяє з першого ж удару захопити ініціативу, скувати дії суперника. А останнім часом подача стала таким грізним атакуючим прийомом, який відразу дозволяє виграти очко.

Відмінною рисою виконання усіх подач є сталість початкових зусиль. Той хто подає може не поспішаючи зайняти біля столу будь-яке положення, прийняти будь-яку стійку. Вони визначаються стійкою гравця, особливістю руху руки з ракеткою, положенням ракетки в момент удару по м'ячу. Цікаві характеристики рухів м'яча з ракеткою. Практично вони-то і грають вирішальну роль при ударі [6].

Види подач. Удар по м'ячу складається із трьох фаз: замах, власне удар, закінчення удару. У сучасному настільному тенісі застосовується понад 20 різноманітних ударів. Але для навчання початківців рекомендується 8-10 основних ударів.

Подачу можна виконувати відкритою (долонною) або закритою (тильною) стороною ракетки. Подачі бувають довгі, коли м'яч на протилежній стороні попадає майже на край стола, та короткі, коли м'яч падає поблизу сітки.

У настільному тенісі виділяють чотири способи подачі: пряма, маятниковподібна, «човникова» та «віяло».

За «прямої» подачі рука з ракеткою рухається горизонтально над столом, як під час удару поштовхом. Удар по м'ячу наноситься прямою ракеткою або під певним кутом. Якщо ударити по м'ячу прямою ракеткою, він полетить без обертання, а якщо під певним кутом – м'яч набуває заданого обертання. Напрямок обертання м'яча залежить від кута нахилу й напрямку руху ракетки.

Виконуючи подачу «маятник», рукою описують півколо. Починається рух рукою, яка відведена вгору в сторону. Далі ракетка різко опускається вниз в сторону і продовжує рух угору в сторону вліво. Залежно від того, у який момент наноситься удар (на початку, всередині чи наприкінці виконання подачі), м'яч набуває нижнього, бокового або верхнього обертання [2].

Подаючи «човником» ракетці надають зворотно-поступального руху. У момент контакту ракетки з м'ячем настає раптова зупинка і ракетка починає рух у протилежному напрямку. Контакт м'яча з ракеткою може відбутися до зупинки чи після неї. М'ячу надається обертання залежно від вибору точки удару. Якщо ракетка рухається в горизонтальній площині, то м'яч обертається у верхньому або нижньому напрямку, під час руху ракетки у вертикальній площині м'яч обертається у лівосторонньому або у правосторонньому напрямку.

Під час виконання подачі «віяло» рука з ракеткою, спрямована вгору долонною стороною, описує півколо. Удар по м'ячу виконують найчастіше в той момент, коли ракетка здійснює висхідний рух, і значно рідше – у верхній точці руху. Залежно від моменту контакту м'яч набуває верхнього, бокового або нижнього обертання. Ця подача виконується відкритою стороною ракетки, її рідко виконують гравці, які користуються азійською хваткою, а також ті, хто виконує подачу закритою стороною ракетки [7].

Мета тій чи іншій подачі може бути різною: відразу виграти очко, не дати противнику почати атаку, ввести у гру свої улюблені, найсильніші прийоми. У будь-якій грі, з будь-яким суперником потрібно урізноманітнити подачі, несподівано переходити від однієї до іншої. Тому тренувати їх треба постійно, збагачувати їх арсенал новими прийомами. Це багато в чому визначає успіх у змаганнях.

У оволодінні технікою гри можна виділити три етапи. Перший – освоєння техніки. На цьому етапі у вас повинен сформуватися зоровий та руховий образ, рухове вміння. Поки ви освоюєте техніку, руху ваші ще напружені й скуті, не завжди плавні та точні. На другому етапі – етапі закріплення техніки – рухове

вміння доводиться до автоматизму, або, як кажуть фахівці, відпрацьовується до навички. Усуваються помилки в техніці, зайві рухи, поліпшується координація рухів. Тепер ви можете відпрацьовувати зв'язки окремих технічних прийомів. На цьому етапі намагайтеся грати з партнерами на рахунок, влаштовувати змагання. Це дозволить вам закріплювати техніку гри в змагальній обстановці.

На третьому етапі – етапі вдосконалення техніки – ваше завдання полягає в тому, щоб, як кажуть фахівці, індивідуалізувати техніку й тактику гри.

На початку своїх занять, ще до того, як перейти до гри на столі, познайомтеся з тим, як взаємодіє ракетка з м'ячем, «відчуйте» ракетку й м'яча, навчіться керувати його польотом різними способами, освойте основні ударні рухи, орієнтацію тулуба, рук, ніг й ракетки в просторі тощо.

Важливо навчитися правильно тримати ракетку та виконувати різні вправи з ракеткою й м'ячем поза столом, так як це допоможе вам швидше освоїти техніку гри [7].

Рекомендуємо наступні вправи.

1. Пересування по майданчику, тримаючи м'яч на ракетці й стежачи за хваткою.

2. Перекочування м'яча на ракетці від одного краю до іншого або по колу.

3. Багаторазово підбиваючи м'яч різними сторонами ракетки знизу вгору або по черзі тієї або іншої її стороною, прагнути, щоб м'яч якомога довше не падав на землю. Цю вправу виконувати як на місці так й в русі.

4. Ведення м'яча ракеткою, б'ючи об підлогу (дриблінг), в стійці гравця на місці або у русі.

5. Надавати м'ячу обертання різними сторонами ракетки у різних напрямках: від тулуба у праву або ліву сторону.

6. Підбивати м'яч ракеткою на різну висоту по черзі – високий «відскок», низький «відскок».

7. Присідаючи й встаючи, відбивати м'яч: відбити – присісти, знову відбити – встати.

При виконанні цих вправ беріть до уваги наступне:

- ракетку тримайте так, щоб м'яч бився перпендикулярно її поверхні;
- намагайтеся тримати ракетку на рівні поясу й відбивати м'яч не вище рівня очей, при цьому уважно стежити за польотом м'яча (тільки очима);
- відбиваючи м'яч, не тягніть до нього руку, весь час рухайтесь, підходите до нього.

Якщо ви освоїли ці вправи та можете виконати безпомилково 100 ударів, то можна влаштувати змагання – хто більше наб'є, хто швидше пронесе м'яч на ракетці тощо.

Потім можна використовувати і такі вправи.

1. Удари м'яча об стінку різними сторонами ракетки, а потім можна і по черзі, після відскоку від підлоги.
2. Удари м'яча об стінку різними сторонами ракетки з льоту, не даючи йому падати на підлогу.
3. Гра в парах – м'яч повинен відскакувати від підлоги через накреслену на ньому лінію або коридор, через бортик або гімнастичну лаву.

Потренувавшись у простих ударах без додання м'ячу обертання, можете спробувати виконувати ті ж вправи біля стінки та в парах, надаючи йому верхнє й нижнє обертання відповідно рухом накату або підрізуванням. Якщо попередні вправи вже освоєні, та ви можете відбивати м'ячі біля стіни не менше 50 разів поспіль, радимо перейти до тренування рухової реакції, здатності керувати польотом м'яча та ракеткою у просторі, а також освоєння техніки пересувань. Для цього рекомендуємо використовувати такі вправи.

1. Почергове відбивання м'яча ігровою поверхнею й ребром ракетки. 10-15 разів у одній серії.
2. Підкинути м'яч ракеткою високо угору (вище голови), а потім м'яко прийняти його на ракетку без відскоку, погасивши кінетичну енергію падаючого м'яча проводкою ракетки за м'ячом. Вправу можна виконувати долонною й тильною стороною ракетки на місці та у русі, 10-15 разів у одній серії.

3. Гра у парі на підлозі: партнери, стоячи один на проти одного на відстані 3 – 4 метрів, перебивають м'яч на висоті плечей у різних напрямках. Якщо ви не встигаєте до м'яча, то збільште дистанцію, якщо хочете ускладнити завдання, то підходьте ближче.

4. Вправи біля тренувальної стінки. Їх можна виконувати, пересуваючись уздовж стіни, одним ударом праворуч, ліворуч або відбиваючи м'яч по черзі: один раз справа, інший зліва.

Наприклад, зрізка ліворуч по черзі у два-три квадрати, накреслені на стіні крейдою на рівні плечей того хто грає, або почергові накати праворуч та ліворуч мішень на столі. Набагато складніші вправи на поєднання накату та підрізування: праворуч накат, зліва підрізування, і навпаки.

Перераховані вправи можна виконувати як самостійно, так і вдвох, вчотирьох. Якщо ж беруть участь більше, то можна влаштувати змагання або естафети.

Імітаційні вправи. Так називають вправи, які виконують з ракеткою, але без м'яча. Вони дуже корисні не тільки для розминки, а й для вдосконалення гри. Імітаційні вправи допомагають правильно освоїти рухову структуру руху в цілому, а також окремих його фаз.

Головне при використанні вправ, що імітують техніку ударів й пересувань, – це багаторазове повторення удару в умовах, близьких до змагальних. Якщо щодня потроху повторювати такі вправи, ви швидко й правильно освоїте техніку ударів, а також натренуєте м'язи рук, тулуба, нижніх кінцівок, які найбільше беруть участь у грі. Освоюючи техніку ударів і пересувань за допомогою імітаційних вправ, візьміть за зразок таку методику [7]. Наприклад, відпрацювання накату справа.

Займіть ігрову стійку – нейтральну. Перейдіть з нейтральної стійки в положення для виконання накату справа та зробіть замах одночасно з поворотом тулуба – це підготовча фаза удару.

Виконайте ривок рукою, імітуючи удар по м'ячу, – це ударна фаза.

Продовжуйте рух рукою та тулубом за інерцією після удару й поверніться у вихідне положення – це заключна фаза руху. Будемо вважати, що, використовуючи імітаційні вправи, ви освоїли окремі рухові фази удару. Тепер приступайте до відпрацювання усіх рухів удару, як єдиного цілого, повторюючи їх серіями. Для того, щоб мати можливість контролювати правильність виконання рухів, радимо робити імітаційні вправи перед дзеркалом.

Якщо ви використовуєте імітаційні вправи для розминки, намагайтеся підбирати їх так, щоб вони допомагали вирішувати такі завдання:

- удосконалювати техніку ударів у цілому та складових їх елементів;
- удосконалювати швидкість та амплітуду рухів, їх ритм;
- удосконалювати техніку пересувань;
- удосконалювати вміння поєднувати техніку ударів з технікою пересувань;
- удосконалювати вміння поєднувати певні технічні прийоми у зв'язках та комбінаціях.

Вправи ви можете виконувати за заздалегідь визначеною програмою під рахунок або у певному темпі, або довільно за бажанням, наприклад – гра з тінню або уявним суперником.

Найбільший ефект для розвитку необхідних для гравця якостей дають імітаційні вправи, які виконують по зоровим чи звуковим сигналом партнера. Отже, ви освоїли техніку ударів та переходите до вдосконалення її у цілому та окремих їх елементів. Для цього радимо використовувати вправи, що імітують техніку цих ударів у спрощених умовах. Наприклад: стоячи на місці, імітуйте накат праворуч або в стійці для накату справа відпрацьовуйте окремо рухи кисті, передпліччя, плеча, тулуба, а потім з'єднайте усі рухи разом.

Такого ж типу вправи можна використовувати й для вдосконалення техніки пересувань. А для роботи над вдосконаленням, як кажуть фахівці, просторово-часових параметрів техніки гри візьміть імітаційні вправи, що виконуються з різною швидкістю, з різною амплітудою руху (як в цілому, так й окремих ланок руки), з різним ритмом.

Нарешті ви освоїли техніку ударів, стоячи на місці. Тепер продовжуйте вдосконалювати їх за допомогою імітаційних вправ, які поєднують техніку ударів та пересувань. Перед змаганням або грою на рахунок доцільно включати в розминку імітаційні вправи тактичних комбінацій та поєднань технічних прийомів, на яких буде будуватися ваша гра [2].

Комплекс імітаційних вправ для гравців атакуючого стилю.

1. Накат праворуч з двох точок столу: правого кута й середини.
2. Накат праворуч з трьох точок столу: правого кута, середини й лівого кута.
3. Накат ліворуч з двох точок столу: лівого кута, середини й правого кута.
4. Накат ліворуч з трьох точок столу: лівого кута, середини й правого кута столу.
5. З правого кута столу – зрізка, з середини столу – накат або топ-спін праворуч.
6. З лівого кута столу – зрізка, з правого кута – накат або топ-спін праворуч.
7. З правого кута столу – зрізка, з лівого кута – накат або топ-спін.
8. З правого та лівого кутів столу почергові накати або топ-спини праворуч та ліворуч. Можна виконувати ліворуч накат, праворуч – топ-спин або ліворуч – топ-спин, праворуч – завершальний удар.
9. Послідовні накати або топ-спини праворуч та ліворуч з середини столу.
10. Послідовні накати або топ-спини праворуч та ліворуч з лівого кута столу.
11. Імітація улюбленої подачі з коронним завершальним ударом праворуч або ліворуч.
12. Імітація улюбленої подачі з подальшим виконанням накату або топ-спина ліворуч з лівої половини столу й завершальний удар з правого кута столу.

Комплекс імітаційних вправ для гравців захисного стилю.

1. Зрізка праворуч з двох точок столу: правого кута й середини.

2. Зрізка праворуч з правого кута й середини: зрізка зліва з лівого кута.
3. Почергове виконання зрізання праворуч й ліворуч з середини столу.
4. Зрізка ліворуч з двох точок столу: лівого кута й середини.
5. Зрізка праворуч з середини столу, підрізування праворуч з правого кута на дальній або середній дистанції.
6. Послідовна зрізка праворуч та ліворуч з правого й лівого кутів столу.
7. Зрізка ліворуч з середини столу, підрізування праворуч з правого кута столу на дальній або середній дистанції.
8. Зрізка ліворуч з лівого кута столу, підрізування праворуч з правого кута столу на дальній або середній дистанції.
9. Зрізка ліворуч з лівого кута столу, топ-спін або завершальний удар праворуч з правого кута столу.
10. Зрізка праворуч з правого кута столу, топ-спін або завершальний удар ліворуч з лівого кута столу.
11. Зрізка праворуч з правого кута столу, підрізування ліворуч з лівого кута на дальній дистанції, зрізка ліворуч з лівого кута, підрізування праворуч з правого кута столу на дальній дистанції.
12. Імітація улюбленої подачі з коронним завершальним ударом праворуч або ліворуч.

Тактика гри – це засоби, форми та способи ведення гри. Засоби ведення гри – це ті технічні прийоми, якими ви опанували та які використовуєте для побудови тактики гри.

Форма ведення гри – це тактична спрямованість застосовуваних технічних прийомів, яка розглядається у конкретній ігровій ситуації.

Всі технічні прийоми з тактичної спрямованості ділять на атакуючі, підготовчі та захисні. Атакуючими називають дії, мета яких – активно виграти очко.

Контр-атакуючими вважають такі дії, коли на атаку суперника ви відповідаєте більш активними діями, намагаючись перехопити ініціативу або виграти очко.

До підготовчих дій, як правило, відносять прийоми, завдання яких – утримуючи м'яч у грі, створити зручну ситуацію або змусити суперника повернути такий м'яч, щоб було зручно почати атаку.

Мета захисту дій – зі складної ігрової ситуації, коли неможливо зіграти активно, будь-яким способом повернути м'яч на половину столу суперника, не помилитися та в той же час не дати йому можливості атакувати [4].

Тактика одиночної гри. Розіграш очка складається з подачі або прийому подачі, в залежності від черговості дій, та безпосередньо обміну ударами. Кожен з цих елементів гри має свої особливості застосування й свою тактику.

Давайте розберемося в тактиці подач, прийому подач та тактиці розіграшу очка. Всі ці елементи тактики постійно присутні у грі.

Тактика подач – один з важливих розділів тактики гри. Адже за одну партію доводиться подавати 15–20 подач, іншими словами, гравець 15–20 разів має право першого удару. Однак підмічено, що, захоплюючись обміном ударами, гравці нерідко забувають про перевагу своєї подачі.

Подача – єдиний технічний прийом, який виконують майже з статистичного положення та який не залежить від дій суперника, тобто не є відповідною дією на його удар. Тому у того хто подає є можливість, щоб продумано й точно виконати цей прийом.

У наші дні роль подачі у настільному тенісі, як в особистих, так і в парних іграх значно зросла. Так, за допомогою складних сильно кручених й різаних подач, якщо є у вашому арсеналі, навіть в боротьбі з досвідченим суперником ви можете виграти 3–5 очок в партії.

Подача – технічний прийом, з якого починається тактична атака. Це перший удар по уразливому місцю суперника, перший крок до виграння очка. Якщо раніше у настільному тенісі подачу вважали лише засобом введення м'яча у гру, то зараз її відносять до активних засобів нападу, до засобів боротьби за ініціативу.

У наші дні найбільш ефективними вважають швидкі довгі подачі зі складним змішаним обертанням та обманними рухами, до яких вдаються тільки

в тих випадках, коли суперник не може почати атакуючі дії. Використовують їх у поєднанні з короткими подачами для досягнення ефекту несподіванки. Досвідчені гравці для розвитку атаки з своїх подач досить часто подають м'ячі зі складним обертанням в середину столу – так, щоб суперникові незручно було ні почати атаку, ні коротко відбити м'яч.

Граючи на рахунок, пам'ятайте, що хороша подача нерідко вирішує результат матчу. Щоб подача була ефективним засобом нападу, постарайтеся досконало оволодіти двома-трьома її способами й використовувати їх в залежності від конкретної обстановки. Тут дуже важливо знати сильні та слабкі сторони свого суперника й визначати найбільш вразливі місця в його стійці, в техніці гри. При цьому подача повинна відрізнятися точністю, силою, різноманітністю обертань та швидкостей польоту м'яча, динамічністю, так як це початок побудови вашої тактичної комбінації.

Тактика прийому подач теж вимагає певної майстерності. Дуже часто дії початківців гравців при прийомі подачі зводяться до того, щоб будь-якими способами відбити м'яч на сторону суперника, як то кажуть, аби прийняти м'яч, абсолютно не думаючи про подальші дії – свої та суперника. І при прийомі подачі потрібно прагнути оволодіти ініціативою ведення боротьби. Адже не дарма кажуть – кращий захист – це напад [7].

Тактика розіграшу очка – це один з найбільш різноманітних та складних розділів тактики гри. Адже після подачі та її прийому дії гравців стають менш передбачувані, й виникає безліч ігрових ситуацій, в яких дуже важко в найкоротший мить між ударами знайти найефективніший тактичний варіант.

Однак для деяких типових ігрових ситуацій ви можете вибрати найбільш ефективний, раціональний, що відповідає вашому ігровому стилю тактичний варіант, який може об'єднувати кілька тактичних комбінацій.

Складові тактики розіграшу очка в сучасній грі – це швидкість відповідних дій, або темп гри, який можна нав'язати супернику, виконуючи удари по висхідному м'ячу, висока точність і стабільність техніко-тактичних прийомів,

активні атакуючі і контр-атакуючі дії, прийоми з різними обертаннями м'яча, вміння створити в грі складні та несподівані ситуації тощо.

У настільному тенісі прийняті різні тактичні варіанти розіграшу очка: зміна ігрового ритму, тривалий розіграш очка, перехоплення ініціативи, заплутування ігрових дій, нелогічна гра (обмани), усиплення з несподіваними швидкими діями, безкомпромісна гра, постійна зміна напрямку польоту м'яча, програмування дій.

Тактичний варіант «зміна ігрового ритму» використовують, щоб вибити суперника з зручного для нього ритму гри та не давати йому пристосуватися до нового, постійно змінюючи швидкість повернення м'ячів. Вдаючись до такої тактики, ви можете посилати то швидкі, то повільні м'ячі. Рваний темп ведення гри може привести суперника не тільки до помилок, але й до зриву ритмічної структури техніки його гри. Найефективніше застосовувати цей тактичний варіант у грі з новачками, так як їх руху ще недостатньо координовані, а варіювання ритму руху значно знижує так зване почуття м'яча.

Тактичний варіант «тривалий розіграш очка» часто використовують досвідчені гравці, зустрічаючись з нестриманим суперниками, які прагнуть грати активно, та самі часто помиляються. Використовуючи цей варіант, намагайтеся, якомога довше утримати м'яч у грі та дочекатися помилки суперника або моменту, коли він втомиться та послабить увагу, тоді при нагоді атакуйте й контратакуйте.

До тривалого розіграшу очка можете вдатися, коли граєте проти слабо фізично й психологічно підготовлених суперників.

Тактичний варіант «перехоплення ініціативи» (або контратака) пропонує активне ведення гри й прагнення володіти ініціативою при розіграші очка будь-якими технічними прийомами. Будьте готові до атак суперника та на його атакуючі дії відповідайте несподіваними контр-атакуючими, так, щоб він не встиг підготуватися до удару у відповідь. До цього тактичного варіанту рекомендується вдаватися в грі з сильним та досвідченим суперником.

Тактичний варіант «заплутування ігрових дій» використовують для виграшу очка – виконують технічні прийоми, в яких надають м'ячу різні обертання, змушуючи суперника перед кожним ударом вирішувати, як зіграти далі. Тут можна використовувати різні технічні прийоми й по-різному: посилаючи м'ячі то довгі, то короткі, з різним обертанням – верхнім, нижнім, нижньо-боковим тощо. Цей тактичний варіант рекомендують проти гравців, які слабо розбираються у сильних обертаннях м'яча або які не вміють швидко аналізувати виникаючі ігрові ситуації.

Тактичний варіант «нелогічна гра» (обмани) можна з успіхом використовувати у зустрічах з гравцями будь-якого стилю гри, вдаючись до обману рухам, щоб ввести суперника в оману й змусити помилитися. Припустимо, ви усіма підготовчими діями показуєте, що будете виконувати накат по діагоналі, але в останній момент взаємодії ракетки з м'ячем направляєте його по прямій або замахується так, ніби збираєтеся нанести удар. Суперник, звичайно, відходить від столу, а ви, підвівши ракетку до м'яча, злегка перебиває його через сітку. Однак застосування цього тактичного варіанту вимагає відмінного володіння технікою та гарного «почуття» м'яча.

Тактичний варіант «усипляння уваги й наступні несподівані швидкі дії» також застосовують у зустрічах з гравцями різного стилю гри, але найбільш ефективний він у грі з тими, хто дотримується захисного або універсального стилю гри. Як зазвичай діють, ведучи таку гру? Одноманітно й довго ви перекидає м'яч на сторону суперника будь-якими найбільш для вас технічними прийомами, намагаючись приспати його пильність, а потім несподіваним націленим ударом або топ-спіном посилаєте в незручному для того напрямку.

Тактичний варіант «безкомпромісна гра» гарний у грі проти сильного суперника. Тут ви граєте, якщо так можна висловитися, відкрито, використовуючи свої сильні технічні прийоми проти слабких його сторін. У такій грі намагайтеся першим завдати швидкий та сильний удар, але пам'ятайте, що при цьому не повинна страждати його точність й стабільність. Цінність такого тактичного варіанту полягає в тому, що він дозволяє або

відразу виграти очко, або створити передумови та змусити суперника помилитися.

Тактичний варіант «постійна зміна напрямку польоту м'яча» дозволяє поставити суперника в скрутне становище. Постійно направляючи м'яч у різні кути або діаметрально протилежні ділянки столу, ви можете змусити його відповідати на удари весь час в русі й тим самим помилитися. Поставити в скрутне становище можна й змушуючи його рухатися уперед-назад, ліворуч-праворуч або так і так одночасно. Витримати таку гру суперник довго не зможе й буде або грати «зручно» для вас, або спізнюватися з моментом удару, тягнутися до м'ячам та – помилятися.

Тактичний варіант «затиск» використовують в тих випадках, коли у суперника явно кульгає техніка. Наприклад, у нього слабкий удар ліворуч. У такому випадку направляйте усі удари в слабку сторону – це не дасть йому можливості скористатися тим технічним прийомом, яким він добре володіє. Застосовуючи такий тактичний варіант, можна обмежувати суперника в діях, направляючи м'ячі в одну ділянку столу – припустимо, тільки в правий або лівий кут по ширині столу, граючи тільки довго або тільки коротко, або, посилаючи м'ячі тільки косо або так, щоб м'яч відскакував в живіт по відношенню до суперника [4, 7].

7. Рекомендації тенісистам-початківцям

Щоб швидше опанувати премудрості гри в настільний теніс, необхідно знати ще деякі правила [6, 1, 5].

1. Будь-який противник, що не прощає жодної вашої помилки, – кращий учитель.

2. Вчіться у всіх. Найкраще, що є у ваших суперників, робіть своїм надбанням.

3. Не ставайте в позу всезнаючого майстра – це зупинить зростання вашої майстерності.

4. Вперто боріться за кожне очко. Не поспішайте програвати. Пам'ятайте: поки м'яч у грі – він не програний.

5. Граючи зі свідомо сильним суперником, ставте собі реальну задачу, постарайтеся набрати максимальну кількість очок.

6. Якщо ви не в змозі зайняти перше місце, то боріться за друге, не вдається – за десяту, боріться за одинадцяте як за призове!

7. Складайте для себе план зустрічі – як, коли, що робити, чого уникати:

– план ваш будуйте одночасно на недоліках техніки, тактики, фізичної та психічної підготовки суперника. Мінняйте тактику в залежності від ходу гри;

– тактика ваша повинна спиратися на фізичні можливості: якщо ви повільні – не поспішайте з подачами, збивайте темп, не зловживайте сильними ударами, якщо ви не витривалі – грайте гранично економно;

– використовуйте недоліки суперника: малорухливого ганяйте по усьому столу та майданчику, не витривалого змушуйте довго розігравати очко, гравця з уповільненою реакцією збивайте з гри різноманітним обертанням м'яча та подачами, грайте у високому темпі;

– враховуйте особливості характеру суперника, його психологію: з легко збудливим гравцем намагайтеся бути гранично спокійним, нехай навіть зовні. З врівноваженим й спокійним грайте з великим піднесенням.

8. Умійте розслаблятися та збиратися. Вміле розслаблення між розіграшем очка, особливо при вашій подачі, замінює відпочинок та відновлює розтрачені сили.

9. З першого м'яча, включившись у боротьбу, підкорюйте противника своєю грою.

10. Пам'ятайте – не кожне очко рівноцінно. Найважливіші розіграні очки – перед зміною подачі, а особливо у кінці партій. Приберігайте на цей момент свою кращу подачу або удар. Цими «козирями» не зловживайте, а користуйтеся тільки у вирішальні моменти партії або зустрічі.

11. Стежте за рахунком. Рахунок вносить свої корективи у гру.

12. Щоб наздогнати у рахунку, не тремтіть за кожне програне очко, зберігайте холонокровність.

13. Не поспішайте відігратися за програний м'яч, а повівши у рахунку, не розслабляйтеся.

14. Якщо ви виграли поспіль кілька очок, грайте в цьому ж темпі, не давайте супернику часу проаналізувати свої помилки.

15. Програючи, не поспішайте. Підвищить точність та ефективність ударів.

16. Між грою на змаганнях та тренуванням є щось спільне: якщо на тренуванні намагаєтесь грати як на змаганнях, то під час зустрічі необхідно грати так само впевнено й спокійно, як на тренуванні.

17. Не наслідуйте сліпо чемпіонам. Шукайте свій шлях, почерк, стиль. Спирайтеся на свої природні дані.

18. Перш, ніж перемогти іншого, навчіться володіти собою. Переможете свої слабкості та недоліки.

19. Пам'ятайте – грають руками, а виграють головою.

20. Дійте у грі швидко, але не швидше, ніж це необхідно, тобто без суєти.

21. Освоюйте нову техніку та технічні прийоми. Це збагатить вашу тактику та створить психологічну перевагу.

22. Якщо немає таланту, не опускайте руки – це означає лише те, що треба працювати ще більше та старанніше.

23. На тренуваннях вдосконалюйте сильні сторони, зміцнюйте слабкі місця. На змаганнях максимально використовуйте перші та маскуйте другі.

24. Дотримуйтеся режиму сну та харчування, особливо у дні змагань.

25. У кожному турнірі ставте собі конкретну мету й розв'язні завдання.

26. Перед кожною зустріччю обов'язково виконуйте розминку.

27. Виходьте до столу з твердим наміром боротися за кожне очко, використовуючи натреновані технічні прийоми та тактичні комбінації. Матч – це поєдинок між вами та м'ячем.

28. Умійте вигравати, вмійте й програвати.

29. Виграли – підбадьорте суперника. Програли – щиро привітайте його.

30. Причину поразки легше шукати у ракетці, столі, м'ячі та будь-яких випадковостях, але краще проаналізувати свою гру об'єктивно та строго, згадайте дії в особливих ситуаціях, критичних моментах.

31. Не припиняйте тренувань під час змагань, ліквідуючи похибки у техніці, знімаючи накопичену напруженість в рухах, набуваючи колишню впевненість, властиву тренувального періоду.

Поради по пересуванню біля столу:

1) Перш ніж виконати удар, прийміть правильне зручне вихідне положення. Від цього залежить не тільки якість удару, але й швидкість пересувань.

2) При переміщеннях зберігайте основну стійку тенісиста або ж приймайте її у момент перед приземленням ніг.

3) При використанні різних способів пересувань в різних напрямках стежте, щоб центр ваги припадав на шкарпетки та переносився у напрямку удару.

4) Після виконання кожного удару найкоротшим шляхом повертайтеся до середини столу та готуйтеся до відбиття наступного удару.

5) Пересуваючись біля столу, не метушіться, рухайтесь легко, уникайте зайвих рухів, не робіть двох кроків, якщо можна зробити один.

6) Зайві руху віднімають дорогоцінний час, заважають правильній підготовці до удару.

7) Постійно вдосконалюйте спеціальні фізичні якості: швидкість, гнучкість, спритність, витривалість, координацію рухів.

8) Для освоєння та закріплення правильної техніки пересувань використовуйте імітаційні вправи, а в тренуванні на столі – прості вправи за завданнями, коли відомо, куди і який м'яч прилетить.

Поради щодо виконання підрізки:

1. При замаху не підіймайте руку вище плеча, а при підрізуванні праворуч не притуляйте ракетку до правого плеча, а лікоть до тулуба.

2. Випрямляючи руку з ракеткою до кінця, робіть рух плавно, але з прискоренням. Найбільшою швидкості ракетка повинна досягати в момент удару.

3. Удар по м'ячу виконуйте у найвищій точці відскоку перед собою – збоку.

4. Закінчення руху при підрізуванні не в сторону, а уперед – униз до сітки.

5. Залежно від напрямку й сили обертання м'яча який повертається, мінняйте кут нахилу ракетки. Чим сильніше нижнє обертання, тим менше кут нахилу ракетки (ракетка відхилена назад).

6. Під час виконання підрізування основне значення має активна робота передпліччя та особливо кисті, яка сприяє наданню м'ячу сильного нижнього обертання.

Поради щодо виконання накату:

1. Рука з ракеткою при замаху зігнута у лікті під кутом 100-110 градусів, як для накату праворуч, так і ліворуч. Перерозгинання руки у ліктьовому суглобі ускладнить швидке й точне виконання удару. А надто маленький кут скоротить амплітуду руху.

2. Особливу увагу зверніть на рух у ліктьовому суглобі. Лікоть повинен по можливості залишитися на місці, рухи виконуються навколо ліктя.

3. При замаху (накат праворуч) ракетка трохи опущена та знаходиться на рівні поверхні столу або трохи нижче. Після закінчення удару ракетка піднята вгору та доходить до рівня лівого вуха.

4. Удар накатом треба виконувати по висхідному м'ячу або в найвищій точці відскоку перед собою. Рух виконуйте плавно, з поступовим прискоренням. Найвища швидкість повинна бути досягнута у момент удару по м'ячу.

5. Для збільшення поступальної швидкості у момент удару переносьте вагу тіла з однієї ноги на іншу: при накаті ліворуч – з лівої ноги на праву, а при накаті праворуч – з правої ноги на ліву.

Поради щодо виконання подачі:

1. На кожному тренуванні приділяйте не менше 20 хвилин вдосконаленню подач та їх відображенню.

2. При виконанні подач намагайтеся по можливості розслабити кисть руки з ракеткою та виконати рух з максимальним прискоренням.

На відміну від шахів, футболу чи хокею, в настільному тенісі нічий бути не може, а отже, завжди є переможець та переможений. Але щоб виграти, треба вміти вибирати правильну тактику, тобто такий план гри, який дозволить максимально використовувати ваші сильні сторони та не дати можливості зробити те ж саме супернику.

Основний принцип тактики – доцільне використання своїх можливостей з урахуванням сил суперника. Якщо ви правильно оцінюєте виникаючі ігрові ситуації, приймаєте правильні рішення та дієте доцільно, намагаючись використовувати всі свої можливості, та нейтралізуючи сильні сторони суперника, успіх вам гарантований.

8. Контрольні нормативи на різних етапах підготовки тенісистів

Терміни оволодіння спортивною майстерністю багато в чому залежать від правильної організації навчально-тренувального процесу, індивідуальних здібностей тих хто займається, умов роботи секції або групи, наявності та якості основного і допоміжного інвентарю.

Багаторічний досвід та практичні спостереження дозволяють сказати, що ті хто займаються настільним тенісом у спортивних секціях, у тому числі й в умовах ЗВО зможуть пройти шлях від новачка до кандидата в майстри спорту за 4 – 5 років [10].

Таблиця 1

Зростання спортивно-технічної підготовки стосовно секції у ЗВО

<i>Розряд</i>	<i>Терміни навчання</i>	<i>Рік навчання</i>
III розряд	8–9 місяців	1
II розряд	18–20 місяців	2
I розряд	28–30 місяців	3
Кандидат у майстри спорту	46–50 місяців	4-5

Організаційний – відбір студентів до груп з настільного тенісу.

Відбір студентів до груп спортивно-орієнтованої спрямованості з настільного тенісу та формування груп відбувається у певній послідовності:

– вивчення мотивів та інтересів до видів рухової активності (визначення бажання займатися настільним тенісом);

– проведення лікарсько-педагогічного контролю показників фізичного стану студентів (за результатами первинного контролю залучаються практично здорові студенти);

– оцінювання основ техніки гри у настільний теніс (при відборі визначаємо ступінь володіння базовими навичками гри у настільний теніс) (див. Додаток А).

Контрольні тести на етапі відбору студентів в секцію з настільного тенісу: Випробування на координацію рухів. Досліджуваний, знявши взуття, займає положення стоячи з опорою на одну ногу. Інша нога зігнута так, що тильний бік її стопи торкається підколінної ямки опорної кінцівки. Руки витягнуті вперед, пальці в сторони (без напруги), очі закриті. Під час оцінювання проби беруться до уваги: ступінь стійкості (стоїть нерухомо, погойдується); тремтіння (тремор) повік і пальців; тривалість збереження рівноваги. Тверда стійкість пози більше ніж 15 с за відсутності тремору пальців і повік оцінюється як «добре»; погойдування, невеликий тремор повік і пальців при утриманні пози протягом 15 с – «задовільно»; поза утримується менше ніж 15 с – «незадовільно». (Проба Ромберга).

Випробування на витривалість. Досліджуваному пропонують 12-хвилинний біг, протягом якого дівчата повинні подолати 2000 м, а юнаки – 2500 м (тест Купера).

Випробування на спритність та почуття м'яча. Набивання м'яча (жонгливання) ракеткою стоячи на місці й в русі не менше 30 секунд однієї спроби та 1 хв за сумою двох спроб.

Контрольні тести для оцінювання рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості студентів: застосовувалися тести, рекомендовані експертами, фахівцями з настільного тенісу, а також ті, які використовуються у програмі для навчально-тренувальних груп першого і другого року підготовки (які приймаються наприкінці учбового року).

Таблиця 2

Оцінювання рівня техніко-тактичної підготовленості студентів, які займаються настільним тенісом (кількість разів)

Показники	Юнаки					Дівчата				
	А	В	С	Д	Е	А	В	С	Д	Е
Накат справа по діагоналі	27 і більше	20-26	14-19	10-13	9 і менше	25 і більше	19-24	13-18	10-12	9 і менше
Накат зліва по діагоналі	25 і більше	17-24	14-16	10-13	9 і менше	25 і більше	17-24	14-16	11-13	10 і менше
Накат справа у	23 і	16-	11-	9-	8 і	21 і	16-	10-	8-9	7 і

правий та лівий кут стола	більше	22	15	11	менше	більше	20	15		менше
Накат зліва у лівий та правий кут стола	26 і більше	25-14	13-19	10-12	9 і менше	24 і більше	18-23	13-17	10-12	9 і менше
Комбінація «вісімка» накатами (удари виконуються по діагоналі)	22 і більше	16-21	11-15	9-10	8 і менше	21 і більше	15-20	10-14	8-9	7 і менше
Комбінація «вісімка» накатами (удари виконуються по прямій)	22 і більше	18-21	13-17	10-12	9 і менше	21 і більше	18-20	13-17	10-12	9 і менше
Комбінація «вісімка» підрізками (удари виконуються по діагоналі)	30 і більше	22-29	15-21	10-14	9 і менше	27 і більше	20-26	12-19	8-11	7 і менше
Комбінація «вісімка» підрізками (удари виконуються по прямій)	30 і більше	22-29	15-21	10-14	9 і менше	27 і більше	20-26	12-19	8-11	7 і менше
Подача справа з нижнім обертанням	9 і більше	8	7	6	5 і менше	8 і більше	7	6	5	4 і менше
Подача зліва з нижнім обертанням	9 і більше	8	7	6	5 і менше	8 і більше	7	6	5	4 і менше

Примітка – А, В, С, D, E – шкала оцінювання знань студентів

Таблиця 3

Оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів, які займаються настільним тенісом (кількість разів)

Показники	Юнаки					Дівчата				
	А	В	С	D	Е	А	В	С	D	Е
Переміщення у триметровій зоні вправо і вліво	45 і більше	43-44	41-42	40	39 і менше	48 і більше	45-47	43-44	41-42	40 і менше
Переміщення у триметровій	42 і більше	40-41	38-39	36-37	35 і менше	48 і більше	45-47	43-44	41-42	40 і менше

зоні вперед-назад										ше
Імітація накату зліва	57 і більше	54-56	51-53	46-50	45 і менше	53 і більше	46-52	40-45	35-39	34 і менше
Імітація накату справа	56 і більше	52-55	48-51	45-57	44 і менше	50 і більше	45-49	40-44	33-39	32 і менше
Чергування імітації накату зліва і справа	53 і більше	48-52	42-47	40-41	39 і менше	45 і більше	38-44	31-37	28-30	27 і менше

Примітка – А, В, С, D, E – шкала оцінювання знань студентів

Приклад нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовки гравців в настільний теніс на різних етапах спортивного удосконалення (вправи та результати (див. Додаток Б)).

Основні завдання для тих хто займається настільним тенісом:

– *загальні:* формування високих моральних, вольових і фізичних якостей, збереження і зміцнення здоров'я, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; здобуття необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи як громадських інструкторів, тренерів і суддів; вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом, профілактика захворювань;

– *спеціальні:* ознайомлення й оволодіння правилами гри в настільний теніс, навчання теоретичним, практичним і організаційно-методичним знанням основ настільного тенісу; навчання умінням і навичкам техніки і тактики настільного тенісу; оволодіння базовими навичками суддівства змагань з настільного тенісу, запобігання травмам гравця у настільний теніс, формування ігрового стилю.

9. Правила гри у настільний теніс

Стіл:

1. Поверхня столу, що називається «ігровою поверхнею», довжиною 2,71 метра та шириною 1,525 метра, повинна бути прямокутною та знаходитися у горизонтальній площині на висоті 0,76 метра від підлоги.

2. Ігрова поверхня не включає вертикальні сторони кришки столу.

3. Ігрова поверхня може бути виготовлена з будь-якого матеріалу та повинна забезпечити однаковий відскік біля 23 см під час падіння на неї стандартного м'яча з висоти 30 см.

4. Ігрова поверхня повинна бути матовою, однорідною темного кольору з білою лінією шириною 2 см вздовж кожної кромки.

5. Лінії вздовж ребер довжиною 2,74 м називають «бічними лініями».

6. Лінії вздовж ребер довжиною 1,525 м називають «кінцевими лініями».

7. Ігрова поверхня повинна бути розділена на дві рівні «половини» вертикальною сіткою, розташованою паралельно «кінцевим лініям», та повинна бути суцільною на всій площі кожної «половини».

8. Для парних змагань кожна «половина» повинна бути розділена на дві рівні «напівплощини» білою «центральною лінією» шириною 3 мм, що проходить паралельно «бічним лініям», «центральна лінія» вважається частиною кожної правої «напівплощини» [9].

Комплект сітки:

1. Комплект сітки складається з самої сітки, підвісного шнура та опорних стійок; ті частини опорних стійок, які знаходяться на ігровій поверхні столу, є частиною комплекту сітки, а не столу.

2. Сітку підвішують на шнур, прив'язаний кожним кінцем до вертикальної частини стійок на висоті 15,25 см, довжина частин стійок повинна бути 15,25 см у бік від бокових ліній.

3. Верх сітки по всій її довжині повинен знаходитись на висоті 15,25 см над ігровою поверхнею.

4. Низ сітки по всій її довжині повинен прилягати настільки наскільки це можливо ближче до ігрової поверхні столу, а кінці сітки – до опорних стійок.

5. Сітка повинна бути з квадратними клітинами (довжина сторони квадрата 1,3 – 1,5 см), її верхній край по всій довжині повинен бути білого кольору шириною 1,5 см.

М'яч:

1. М'яч повинен бути сферичним, діаметром 40 міліметрів.

2. Вага м'яча повинна бути 2,7 грама.

3. М'яч повинен бути виготовлений з целулоїду або подібної до нього пластмаси білою або оранжевого кольору, матовий.

Ракетка:

1. Ракетка може бути будь-якого розміру, форми та ваги; її поверхня повинна бути плоскою та жорсткою.

2. Як мінімум 85% ракетки за товщиною повинна бути з натурального дерева; клейовий шар усередині ракетки може бути армованим волокнистим матеріалом, наприклад, вуглицевою фіброю, склотканиною або пресованим папером; товщина цього шару не повинна бути більше 7,5% загальної товщини ігрової поверхні ракетки та не перевищувати 0,35 мм.

3. Сторона ігрової поверхні ракетки, що використовується для удару по м'ячу, повинна бути покрита звичайною одношаровою пухирчатою гумою з пухирцями назовні, загальною товщиною разом з клейовим шаром до 2 мм або двошаровою гумою типу «сандвіч», з пухирцями усередину чи назовні, загальною товщиною разом з клеєм до 4 мм включно.

4. Звичайна пухирчата гума – це одношарова суцільна гума, натуральна або синтетична, з пухирцями, рівномірно розподіленими по поверхні щільністю не менше 10 та не більше 30 штук на 1 кв. см.

5 Гума типу «сандвіч» – це один шар пористої гуми, покритий зовні одним шаром звичайної пухирчатою гуми товщиною до 2 мм.

6. Частина ігрової поверхні ракетки, найближча до рукоятки яка охоплюється пальцями, може залишатися непокритою чи покритою будь-яким матеріалом; та її слід вважати частиною ручки.

7. Будь який шар усередині ракетки та будь-який прошарок повинні бути суцільними і мати однакову товщину

8. Колір ігрової поверхні ракетки повинен бути матовим яскраво-червоним з одного боку та чорним з іншої.

9. Допускаються невеликі відхилення від вимог рівності поверхні або однорідності кольору в результаті випадкового пошкодження, зносу або потемніння за умови, що вони суттєво не змінюють характеристик поверхні.

Визначення:

1. «Розіграш» – період часу, протягом якого м'яч знаходиться у грі.

2. «Перегравання» – повторення розіграшу, результат якого не зарахований.

3. «Очко» – зарахований результат закінченого розіграшу.

4. «Рука з ракеткою» – рука, що тримає ракетку.

5. «Вільна рука» – рука, в якій гравець не тримає ракетку.

6. Гравець «вдаряє» м'яч, якщо він торкається м'яча ракеткою, яка знаходиться в руці, чи рукою, в якій він тримає ракетку, нижче зап'ястка.

7. Гравець «заважає» м'ячу, якщо він чи що-небудь з того, що він носить, торкається м'яча, коли він знаходиться над або летить до ігрової поверхні та не перетнув кінцеву лінію, не торкнувшись його половини столу після останнього удару суперника.

8. «Той хто подає» – гравець, який повинен першим ударити по м'ячу у розігравші.

9. «Приймаючий» – гравець, який повинен другим ударити по м'ячу у розігравші.

10. «Ведучий суддя» – особа, призначена контролювати зустріч.

11. «Суддя-асистент» – особа, призначена допомагати ведучому судді у прийнятті певних рішень.

12. М'яч вважається таким, що пройшов «над або навколо сітки», якщо він пролетів над, нижче або зовні виступаючої частини комплекту сітки поза столом, або якщо при поверненні по ньому зроблений удар після того, як м'яч відскочив назад над сіткою та знаходився на стороні суперника.

Правильна подача:

1. На початку подачі м'яч повинен вільно лежати на відкритій долоні нерухомої вільної руки.

2. Той хто подає повинен підкинути м'яч приблизно вертикально вгору, не надаючи йому обертання, щоб м'яч піднявся не менше, ніж на 16 см, після того як відірветься від долоні вільної руки, а потім опустився, не торкнувшись чогось до удару на нього.

3. Коли м'яч падає, гравець, що подає повинен вдарити по ньому так, щоб м'яч торкнувся спочатку його половини столу, а потім, пролетівши над чи навколо комплекту сітки, торкнувся половини столу, того хто приймає подачу; в парних зустрічах м'яч повинен послідовно торкнутись правої половини столу того хто подає та приймаючого, як тільки м'яч підкидається, вільна рука гравця який подає повинна бути прибрана з простору між тілом того хто подає та сіткою

4. З початку подачі й до удару по ньому м'яч повинен знаходитися над рівнем ігрової поверхні та за кінцеву лінію столу того хто подає; ніяка частина тіла або одягу того хто подає та його партнера по парі не повинні закривати м'яч від приймаючих.

5. Гравець зобов'язаний подавати так, щоб ведучий суддя чи асистент судді могли бачити, що він подає відповідно до правил правильної подачі.

6. У разі якщо суддя сумнівається в правильності подачі, він може в першому випадку у зустрічі оголосити, перегравання та попередити гравця який подає.

7. Будь-яка подальша подача цього гравця або його партнера по парі, що викликає сумнів у своїй правильності призводить до присудження очка гравцеві який приймає подачу.

8. При явному порушенні вимог правильної подачі попередження не виноситься, зараховується очко тим хто приймає подачу.

9. Як виняток ведучий суддя може послабити, вимоги до подачі, якщо він відзначить, що їх виконання перешкоджає фізична вада гравця, що подає.

У гри: м'яч вважається в грі з моменту навмисного підкидання його з долоні вільної руки під час подачі до тих пір, поки він після удару об ігрову поверхню стола не торкнеться чого-небудь, крім комплекту сітки, ракетки, яка знаходиться в руці, або руки з ракеткою нижче зап'ястка, або до того як розіграш закінчиться переграванням або очком.

Перегравання: розіграш переграється, якщо:

– при подачі м'яч, пролітаючи над чи навколо комплекту сітки, торкнеться його (за умови, що у всіх інших відношеннях подача виконана правильно), й потім той хто приймає або партнер завадить м'ячу;

– подача виконана, коли, на думку суддів, приймаючий або пара не готові до прийому м'яча за умови, що той хто приймає або партнер не намагалися відбити м'яча;

– на думку ведучого судді, помилка під час виконання правильної подачі, правильного повернення або якої-небудь іншої вимоги правил гри відбулася всупереч волі гравця;

– гра перервана провідним суддею або суддею-асистентом.

Гра може бути перервана:

– щоб внести правила прискорення гри;

– якщо ігрові умови змінилися настільки, що, на думку ведучого судді або судді-асистента, це могла вплинути на результат розіграшу;

– для попередження гравця при сумніві в правильності його подачі;

– щоб попередити або покарати гравця;

– для виправлення помилки в черговості подачі, прийому або зміни гравця.

Очко: гравець виграє очко, якщо:

– його супернику не вдалося правильно виконати подачу;

– його супернику не вдалося правильно виконати повернення;

- м'яч після удару його суперника перелетить за кінцеву лінію, не торкнувшись ігрової поверхні;
- його суперник завадив м'ячу;
- його суперник б'є по м'ячу двічі підряд;
- його суперник б'є по м'ячу стороною ракетки, поверхня якої не відповідає нормативним вимогам;
- його суперник чим-небудь зрушить ігрову поверхню, поки м'яч у грі;
- його суперник вільною рукою торкнеться ігрової поверхні, поки м'яч у грі;
- його суперник або те, що він носить, торкнеться чим-небудь комплекту сітки, поки м'яч у грі;
- у парній зустрічі хто-небудь із суперників б'є по м'ячу не по черзі, встановлену першим, хто подає та першим, хто приймає;
- під час дій правила прискорення гри його суперник (пара) подає, а він (його пара) виконає 13 правильних повернень. Його суперник під час зустрічі змінить ракетку без повідомлення.

Партія: партію виграє гравець (пара), який першим набере 11 очок, якщо тільки обидва гравці (пари) не набрали по 10 очок; у цьому випадку партію виграє гравець (пара), який першим набере на 2 очки більше за суперника (пари).

Зустріч:

1. Зустріч слід проводити на більшість з трьох, п'яти або семи партій (з трьох партій виграє той, хто виграє дві; з п'яти – три; з семи – чотири партії).
2. Гра повинна бути безперервною протягом всієї зустрічі, але будь-який гравець має право на перерву тривалістю до 1 хвилини між партіями зустрічі.

Список використаних джерел

1. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса [Текст]: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. М.: Издат. центр «Академия», 2006. 528 с.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис в ВУЗе [Текст]: учеб. пособие для студентов нефизкульт. вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. М.: Спорт. Академ. Пресс, 2002. 132 с.
3. Глоба Т.А., Индиченко Л.С., Плошинська А.А., Черевко С.В. «Оздоровча ходьба» Методичні рекомендації до практичних занять. / Укладачі: Т.А. Глоба, Л.С. Индиченко, А.А. Плошинська, С.В. Черевко. – Дніпро, 2020. 30 с.
http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/nazva/Ozdorovcha_hodba.pdf
4. Глоба Т.А., Индиченко Л.С., Плошинська А.А., Черевко С.В. «Теорія і методика викладання легкої атлетики: біг на середні та довгі дистанції». Методичні рекомендації. / Укладачі: Т.А. Глоба, Л.С. Индиченко, А.А. Плошинська, С.В. Черевко. м. Дніпро каф. фізичного виховання і спорту, репозиторій ДНУ ім. О. Гончара, 2022. 34 с.
http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/nazva/Teoriya_i_metodyka_vykladannya_legkoji_atletyky_big_na_sered_ta_dovg_dyst.pdf
5. Глоба Т.А., Саричев В.І., Ніколенко В.А. Методичні рекомендації до виконання завдань із дисципліни «Фізичне виховання». Спортивні ігри. Редакційно-методичний відділ ДНУ ім. О. Гончара. – Дніпропетровськ, 2010. – 80с. С.23 – 41. (настільний теніс).
6. Глоба Т.А., Саричев В.І. Посібник для самостійної роботи з дисципліни «Теорія та методика фізичного самовдосконалення». Редакційно-методичний відділ ДНУ ім. О.Гончара. – Дніпропетровськ, 2013. – 128с. С.42 – 48. (настільний теніс).
7. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие. М. : Советский спорт, 2014. 392 с.

8. Круцевич Т.Ю, Воробйов М.І, Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.

9. Настольный теннис [Текст] /: пер. с кит. А. И. Серова [и др.]. М.: Физкультура и спорт, 1987. 320 с.

10. Настільний теніс. Правила змагань. Київ : Федерація настільного тенісу України, 2002. 60 с.

11. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШ та ШВСМ [Текст] за ред. Л Г Гришко. К.: Здоров'я, 2000. 86 с.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

1	Біг 30 м з високого старту (с)		5,5-5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7	5,0-4,8	4,7-4,6	4,5-4,4	4,3
2	Стрибки у довжину місця (см)		160-170	170-180	180-190	190-200	190-210	210-220	220-230	230-240
3	Стрибки «Кенгуру» (раз)		15-17	18-20	21-23	24-26	27-30	31-33	34-36	37-40
4	Імітація переміщень біля столу у 3-метровій зоні у 2 точки (раз)		18-21	22-24	25-27	28-30	25-27	28-30	31-33	34-36
5	Стрибки боком, двома ногами через гімнастичну лаву (раз)	30 секунд 1 хвилина	30-34 -	35-39 -	40-44 -	45-48 -	- 85-93	- 94-102	- 103-111	- 112-120

Таблиця 3

Оцінювання рівня техніко-тактичної підготовки гравців, які займаються настільним тенісом

№	Найменування контрольних вправ	Умова виконання вправ	1 рік III розряд	2 рік II розряд	3 рік I розряд	4-5 рік КМС
1	Накат праворуч по діагоналі (к-ть ударів)	Серія	15-25	25-40	40-60	70-80
2	Накат ліворуч по діагоналі (к-ть ударів)	Серія	20-30	30-40	40-60	60-70
3	Накат праворуч і ліворуч по черзі (к-ть ударів)	Серія	10-15	15-20	20-25	25-35
4	Накат праворуч і ліворуч у один кут столу	Серія	15-19	20-26	27-34	35-45
5	Підрізка праворуч й ліворуч у будь-якому напрямку	Без втрати м'яча	30с	1хв	1хв 30с	2хв
6	Подача справа і зліва	По 10 спроб	6 влучень	8 влучень	9 влучень	10 влучень
7	Подача справа і зліва зі зворотним обертанням	По 10 спроб на кожну подачу	6 влучень	8 влучень	9 влучень	10 влучень
8	Подача праворуч (ліворуч) з боковим обертанням м'яча	По 10 спроб на кожну подачу	6 влучень	7 влучень	8 влучень	9 влучень
9	Подача праворуч (ліворуч) з обманним	10 спроб	6 влучень	7 влучень	8 влучень	9 влучень

	рухом руки з ракеткою					
10	Топ-спін праворуч по підставці праворуч	Серія	-	3-5 раз	6-8 раз	9-12 раз
11	Топ-спін праворуч по підрізуванні справа	Серія	2-3 рази	4-8 раз	9-12 раз	13-15 раз
12	Топ-спін ліворуч по підставці	Серія	-		5-8 раз	9-12 раз
13	Топ-спін ліворуч по підрізуванні зліва	Серія	-		6-8 раз	9-12 раз