

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО
ГОСПОДАРСТВА**

Н.І. ГОРОШКО

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять

З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

*(для студентів усіх спеціальностей Академії з дисципліни
«Фізичне виховання», «Фізична культура»)*

Харків – ХНАМГ – 2009

Методичні вказівки до практичних занять з настільного тенісу (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисципліни «Фізичне виховання», «Фізична культура») / Укл.: Горошко Н.І. – Х. ХНАМГ, 2009. - 67с.

Укладач: Н.І. Горошко

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту,
протокол № 6 от 21.01.2009 р.

Зміст

Передмова.....	5
1. Відпрацювання подачі, поєднання подачі з атакуючим ударом і прийому подачі.....	6
1.1. Тренування біля столу.....	7
1.2. Тренування атакуючого удару або накату після своєї подачі.....	7
1.3. Відпрацювання прийому подач.....	8
1.4. Тренування техніки прийому подач.....	9
2. Відпрацювання різних стилів гри.....	10
2.1. Відпрацювання атакуючого стилю гри.....	10
2.2. Відпрацювання атакуючого удару з лівого кута при вертикальній хватці.....	11
2.3. Підставки у поєднанні з ударами праворуч з лівого кута...	12
2.4. Підставка вліво у поєднанні з атакуючим ударом у правий кут і атакуючим ударом праворуч з лівого кута.....	13
2.5. Підставки, атакуючі удари праворуч з правого і лівого кута.....	14
2.6. Відпрацювання прийому м'яча з нижнім обертанням.....	15
2.7. Удари накатом у поєднанні з завершальним ударом.....	16
2.8. Кручені атакуючі удари.....	16
3. Відпрацювання двосторонніх ударів при вертикальній хватці.....	17
3.1. Удар справа в русі по м'ячу з нижнім обертанням.....	17
3.2. Удар ліворуч по м'ячу з нижнім обертанням.....	18
3.3. Атакуючий удар праворуч по топ-спину в русі.....	18
3.4. Атакуючий удар ліворуч(або підставка) по топ-спину.....	18
3.5. Удари по м'ячу зі зміною верхнього і нижнього обертань м'яча..	18
3.6. Завершальний удар по високих м'ячах з верхнім і нижнім обертанням.....	18
3.7. Топ-спин у поєднанні з швидким атакуючим ударом при вертикальній і горизонтальній хватці.....	19
4. Відпрацювання основної техніки.....	19
5. Атакуючі удари у поєднанні з топ-спинами при вертикальній і горизонтальній хватці.....	22
5.1. Відпрацювання основної техніки.....	22
6. Відпрацювання комбінаційної техніки.....	24
6.1. Топ-спини у поєднанні з завершальним ударом.....	24
6.2. Тренування з великою кількістю м'ячів(включаючи топ-спини з атакуючими ударами).....	25
6.2.1. Накати і завершальні удари праворуч по всьому столу в різні точки в певну точку.....	25
6.2.2. Атакуючий удар у поєднанні з крученим ударом і накатом.....	26
6.2.3. Удари справа і зліва, топ-спини у поєднанні з контр-топ-спинами...	26
6.2.4. Накати і завершальні удари по м'ячах з нижнім обертанням.....	27

7. Відпрацювання стилю гри, що поєднує атаки, контратаки і захист підрізуваннями.....	27
8. Загальні принципи тренування стилю гри, що поєднує захист, атакуючі удари і контратакуючі підрізування.....	28
8.1. Жорстка підрізка праворуч і ліворуч.....	28
8.2. Підрізування сильно закрученого м'яча.....	29
8.3. Підрізування м'яча без обертання.....	30
8.4. Підрізування м'ячів з обертанням і без обертань у поєднанні з контролем напрямку їх польоту.....	31
8.5. Підрізування від тулубу.....	32
8.6. Підрізування у поєднанні з підставкою.....	33
8.7. Кручений удар у поєднанні з підрізуванням.....	34
8.8. Прийом атакуючого удару і виконання швидкого топ-спина.....	36
8.9. Відпрацювання комбінації підрізування, атакуючого удару, накату і підставки.....	35
8.10. Прийом атакуючих ударів підрізуванням.....	36
8.11. Відпрацьовування контратакуючих ударів у поєднанні з підрізуванням і прийомом укорочених ударів.....	37
9. Структура атакуючого стилю односторонньої гри вертикальною хваткою.....	38
10. Структура атакуючого стилю двосторонньої гри вертикальною хваткою.....	39
11. Структура техніки гри топ-спинами з поєднанням з атакуючими ударами вертикальною і горизонтальною хватками.....	40
12. Структура техніки гри горизонтальною хваткою.....	41
13. Структура техніки гри вертикальною хваткою.....	42
14. Структура техніки гри горизонтальною хваткою.....	43
15. Структура техніки гри контрударами, підрізуванням у поєднанні з захисними ударами вертикальною і горизонтальною хватками.....	44
16. Структура техніки гри контрударами підрізуваннями горизонтальною хваткою.....	45
17. Структура техніки гри з поєднанням підставок, атакуючих ударів з вертикальною хваткою.....	46
18. Структура техніки гри з поєднанням підставок, атакуючих ударів і підрізувань горизонтальною хваткою.....	47
19. Фізична підготовка.....	48
19.1. Загальна фізична підготовка.....	49
19.2. Спеціальна фізична підготовка.....	49
19.2.1. Розвиток сили.....	51
19.2.2. Комплекс вправ для силового тренування.....	52
19.2.3. Розвиток швидкості, спритності.....	54
19.2.4. Комплекси вправ для розвитку швидкості й спритності.....	55
19.2.5. Розвиток витривалості.....	56
19.2.6. Комплекси вправ для розвитку витривалості.....	56
20. Послідовність вправ.....	58
21. Додатки.....	60
Перелік посилань.....	66

Передмова

Унаслідок особливостей, властивих настільному тенісу (велика швидкість, варіативність, високий технічний рівень), кожне тренування не повинне тривати довго. Важливо, щоб спортсмени проводили тренування організовано і з великою інтенсивністю. Тільки таким чином можна одержати максимальний ефект.

Конкретний зміст тренувань повинен відповідати сучасному рівню гри. Це багаторазові тренування основних технічних і тактичних прийомів, властивих різним стилям.

Протягом одного дня загальний час на тренування техніки і тактики гри (включаючи фізичну підготовку і тренування з використанням великої кількості м'ячів) не повинне перевищувати 3 год.

Тренування, спрямоване на відпрацювання техніки гри, не повинно перевищувати 40 хв. Дуже важливо періодично різноманітити її - це благотворно позначається на спортсменові, допоможе зберегти відчуття свіжості і підтримати інтерес до занять.

Необхідно приділяти увагу сполученню завдань загальних тренувань з індивідуальними планами підготовки кожного спортсмена, проводити заняття дуже важкі за змістом упереміж із заняттями середньої трудності та легкими.

Познайомимся з методами тренувань щодо удосконалення подачі, комбінації подачі з наступним атакуючим ударом і прийому подачі, окремих елементів в різних стилях гри, тренування комбінаційної техніки.

Настільний теніс, як і інші види спорту, сприяє всесторонньому фізичному розвитку спортсменів, проте із зростанням технічної і тактичної майстерності гравців підвищуються вимоги до фізичної підготовленості тенісистів. Під час змагань спортсменові зазвичай доводиться провести понад 30 зустрічей. Для спортсмена будь-якої підготовленості це виключно велике фізичне і морально-психологічне навантаження.

1. Відпрацювання подачі, поєднання подачі з атакуючим ударом і прийому подачі

Подача є одним з найважливіших елементів техніки спортсмена, в якій би манері він не грав. Це перший технічний прийом, застосований у грі. Тому кожен тенісист повинен опанувати одним-двома типами подачі, в яких повинні знайти відбиття особливості його індивідуальної техніки і тактики гри. Інакше він відмовляється від важливого засобу завоювання ініціативи для виграшу очка.

Відпрацювання на гарній технічній основі подачі й сполучення подачі з наступним атакуючим ударом або накатом є однією з особливостей тактики, застосованої в сучасних змаганнях, а також техніки і тактики гри. Використання тренувань з великою кількістю м'ячів дає тут гарні результати.

Загальні вимоги до подач і подач атакуючим ударом:

1. Кожен спортсмен повинен ретельно відпрацьовувати два аспекти тактики подач:

- поєднання змін напрямку польоту м'яча і його обертання;
- поєднання змін напрямку польоту м'яча і швидкості.

2. Широко варіювати силу і напрям ударів, уміти не тільки виконувати удари із сильним нижнім обертанням м'яча й звичайним накатом за порівняно високою дугою, але й наносити укорочені удари в ближню зону столу, щоб розширити можливі межі застосування атакуючих подач.

3. Уміти поєднувати застосування тактики ударів накатами й поштовхами.

4. На підставі відмінностей в стилях й індивідуальних особливостях гри проводити тренування по відпрацюванню відповідних подач за допомогою поєднання різних технічних прийомів, одночасно відпрацьовуючи способи їхнього виконання.

Подача є єдиним технічним прийомом, якому можна відпрацьовувати без партнера. Тому тренування можуть проводитися не тільки біля столу, але і самостійно в різних місцях. Відпрацьовувати подачі можна, використовуючи невеликі паузи - по 10 або 20 хв.

1.1. Тренування біля столу

Використовуючи кошик з м'ячами (100—200 штук), спортсмен самостійно відпрацьовує подачу, краще на спеціально обладнаному для цих цілей круглому столі. Навколо такого столу встановлені дерев'яні (або з іншого матеріалу) стінки, що мають певну кривизну, завдяки чому м'яч відскакує у напрямі подаючого. Таким чином, тенісист має можливість заощаджувати час на підбиранні м'ячів. Протилежна сторона столу обгороджена сіткою, що не дозволяє м'ячам летіти. Відскакуючи від неї, м'ячі падають у встановлені навколо столу жолоба.

Загальні вимоги:

1. При подачі рух передпліччя і кисті має бути різким (особливо сильний рух кисті), рука рухається швидко, м'яч посилається з різними обертаннями, опускається в різні точки й з різною швидкістю. Різниця між подачами з обертанням м'яча і без обертання, напрямками його польоту повинна бути значною; крім того, необхідно звертати увагу на відпрацювання подач у поєднанні з атакуючими ударами.

2. Приділяти увагу освоєнню помилкових, маскуючих рухів.

3. Кожна подача повинна виконуватися так, начебто це відбувається на змаганнях. Після кожної подачі необхідно звертати увагу на те, як м'яч обертається, на точку його відскоку, на положення, що виникло в результаті подачі на протилежній стороні столу. Швидко проаналізувавши все це, потрібно подавати наступний м'яч.

4. Щодня проводити як мінімум півгодинне тренування з відпрацювання подач, а при необхідності протягом більше тривалого часу, поєднуючи її з відпрацюванням інших технічних прийомів.

1.2. Тренування атакуючого удару або накату після своєї подачі

Партнер повинен приймати подачі певним способом, а відбитий м'яч — падати в дану зону, після цього виконують плоский удар або накат.

Загальні вимоги:

1. Після простої подачі удар або накат проводити в певному напрямку.

2. Після простої подачі удар або накат проводити довільно.

3. Після комбінованої подачі зі складним обертанням м'яча удар або накат проводити в певному напрямку.

4. Атакуючий удар або накат необхідно проводити різними способами в різні точки столу після відбитих супротивником простих або комбінованих подач.

5. Звертати увагу на якість подач. Після подачі атакувати сміло й рішуче, прагнучи кожен удар після неї зробити атакуючим. Головним має бути прагнення кожний удар зробити виграшним. Іноді можна поєднувати з ударами й накатами середньої сили.

6. Проводити атакуючі удари (накати) після укорочених підставок партнера, надавати м'ячу нижнє обертання, посилаючи його за порівняно високою траєкторією, а також виконувати топ-спини, не занадто сильно закручуючи м'яч.

7. Ретельно відпрацьовувати техніку і тактику виконання одним рухом двох різних подач із різним обертанням м'яча.

1.3. Відпрацювання прийому подач

(можна використовувати велику кількість м'ячів)

Прийом подач є ключовим технічним засобом переводу гри з пасивної в активну. Освоєння різних способів прийому подач дозволяє опанувати в грі ініціативою. Тому дуже важливо проводити спеціальні тренування по відпрацюванню прийому подач.

Загальні вимоги:

1. Відповідно до тенденцій сучасної техніки і тактики світового настільного тенісу під час відпрацювання будь-якого способу прийому подач на тренуваннях завжди варто прагнути заволодіти ініціативою, уникати захисної гри, бо атакуюча манера гри припускає використання накатів, атакуючих ударів як основних засобів прийому подачі у поєднанні з укороченими підставками і підрізуваннями в якості допоміжних. У захисній же манері гри, навпаки, як

основні засоби використовують підставки і підрізування зі зміною напрямів польоту м'яча, а в якості допоміжних — атакуючі удари і накати.

2. Тривалі щоденні тренування обов'язкові. Варто приділяти увагу і відпрацюванню різних способів переміщень. Необхідно стежити за координацією рухів рук і ніг.

1.4. Тренування техніки прийому подач:

1. Спеціальне тренування з прийому подач: два спортсмени можуть сполучати тренування — одна сторона відпрацьовує подачу, інша — прийом подачі. Той, що спочатку приймає подачу вимагає від партнера виконання подач певного вигляду і сам відбиває їх певним прийомом. Подавши 10 м'ячів, партнери міняються місцями. Потім подачі можуть відпрацьовуватися довільними способами, прийом подач також може бути довільним, проте третій удар не повинен виконуватись.

2. Тренування прийому другого і третього удару після подачі: метою прийому подачі є, з одного боку, захоплення ініціативи, а з іншого — відбиття подачі таким чином, щоб партнерові було незручно завдавати атакуючих ударів. Так підвищується оборонна можливість відбиття другого і третього ударів після подачі. Тому при проведенні звичайного тренування по відпрацюванню прийому подачі іноді можна віддавати ініціативу супротивникові, даючи йому можливість застосовувати атакуючі удари, накати, підрізування й інші засоби проведення атаки, щоб краще опанувати технікою їхнього відбиття. Однак, щоб мати можливість підготувати умови для переходу від пасивної гри до активної, повинна бути добре відпрацьовувана тактика відповідних ударів зі зміною напрямку польоту м'яча. Після завдання третього удару гру припиняють і знову починають і прийому подачі.

3. Тренування прийому подачі атакуючим ударом або накатом. Спочатку відпрацьовують прийом із простих подач накатом або атакуючим ударом, потім поступово переходять до прийому довгих, укорочених і з різним обертанням м'яча.

2. Відпрацювання різних стилів гри

2.1. Відпрацювання атакуючого стилю гри

Виховання майстрів атакуючого стилю гри високого класу вимагає великої й тривалої роботи. В процесі його формування насамперед варто приділяти увагу ретельному відбіру. Наприклад, спортсмен має бути сильним, урівноваженим, живим, таким який добре пристосовується до зміни ситуацій, здатним швидко реагувати на появу непередбачених обставин; він повинен володіти достатньо розвиненою швидкістю, кмітливістю, силою й іншими якостями. У нього має бути добре розвинена реакція на зміни обертання м'яча і напрямок його польоту. Тенісист повинен мати життєрадісний, товариський характер, мати сміливість, рішучість, винахідливість, холоднокрівність і витримку.

При підготовці спортсменів атакуючого стилю, потрібно всіляко підтримувати технічний стиль, що ґрунтується на швидкості, точності, гостроті, різноманітності і доданні м'ячу різних обертань, безперервному удосконаленню існуючих і створенню нових методів підготовки, оновленню інвентаря. Тільки таким чином можливе виховання майстрів атакуючого стилю гри високого класу.

Треба приділяти увагу першим трьом ударам, проте не слід зневажливо відноситися до відпрацювання основ техніки гри після перших трьох ударів. Необхідно оволодівати технікою проміжної або захисної гри, не слід захоплюватися підвищенням рівня гостроти і різноманітності гри.

2.2. Відпрацювання атакуючого удару з лівого кута при вертикальній хватці

Робота над ударами по м'ячах із сильним верхнім обертанням м'яча (включаючи атакуючий удар проти атакуючого удару). Атакуючий удар справа:

1. Контрудар праворуч по прямій (включаючи удар праворуч із лівого, правого кута, косий, «свічу»).

2. Контратакуючий удар праворуч з переміщенням вперед або назад.

3. Контратакуючий удар праворуч у русі з правого кута столу, із середині столу, з лівого кута столу.

4. Удар праворуч у русі з різних точок столу по м'ячах, посланих із лівого або правого кута.

5. Удар праворуч і ліворуч із лівого кута у різні точки столу.

Мета вправ

1. Підвищення контратакуючих можливостей (швидкості, сили), а також можливості для нанесення контрударів по топ-спинах у русі.

Загальні вимоги:

1. 60% ударів мають бути виконані топ-спином, 20% — плоским атакуючим ударом, 20% — підставкою.

2. Необхідно комбінувати гру поблизу столу з грою на середнім віддаленні від нього (очолююча роль гри поблизу столу), поєднувати легкі удари з сильними, поступово переходити від легких до сильних як основних.

3. Постійно прискорювати рух кисті, поступово збільшуючи вибухову силу ударів. Проводити підставки ліворуч у поєднанні з атакуючими ударами.

Зміст тренувань:

1. Контрпоштовх по прямій.

2. Косий поштовх, «свічка».

3. Поштовх уліво під великим кутом зі зміною напрямку.

Мета вправ:

1. Підвищення рівня техніки виконання сильних поштовхів, слабких підставок і топ-спинов для більш повного прояву особливостей гри у атакуючому стилі, що полягають у швидкості, рухливості й різноманітності.

2. Удосконалення швидкості реакції при виконанні топ-спинов, різних за напрямом обертання м'яча, швидкості й ритму, закладання основ для застосування тактичних прийомів.

Загальні вимоги:

1. 2/3 часу заняття — топ-спин, 1/3 — підставки або атакуючі удари.

2. Удосконалення уміння відбивати атакуючі удари і топ-спини косими підставками і «свічками».

3. Необхідно вміти відбивати удари ліворуч під великим кутом, а також сильні й слабкі атакуючі удари.

2.3. Підставки у поєднанні з ударами праворуч з лівого кута

Мета тренувань:

1. Відпрацювання підставок і ударів праворуч з лівого кута — двох важливих елементів техніки гри.

2. Підвищення можливостей проведення атаки у ліву половину столу.

3. Відпрацювання тактичних комбінацій, удосконалення тактичного мислення, розвиток здатності вести активний наступ в лівій половині площадки супротивника.

Загальні вимоги:

1. 1/2 часу занять — відпрацювання ударів підставкою (або плоскими атакуючими ударами праворуч), 1/2 — топ-спини.

2. Обидва технічних прийоми повинні відпрацьовуватися в тісному взаємодії, швидко.

3. Підставка, удар праворуч з лівого кута, знову підставка і удар праворуч з лівого кута. Тренування мають бути різноманітними.

4. Удари праворуч з лівого кута у якості тренувального елемента повинні виконуватися головним чином з середньою силою, проводитися у поєднанні з сильними завершуючими ударами.

5. Як тренування тактичного прийому більше звертати увагу на постійне чергування легких і сильних підставок, а також косих ударів ліворуч в кути або в середину столу, як тільки з'явиться можливість завдати удару праворуч з лівого кута, точно вибрати місце і розраховувати силу, щоб сильним завершуючим ударом виграти очко.

2.4. Підставка вліво у поєднанні з атакуючим ударом у правий кут і атакуючим ударом праворуч з лівого кута

Мета тренувань:

1. Удосконалення координації швидких переміщень уліво, управо; збільшення швидкості кистьового руху вліво, вправо.

2. Удосконалення уміння по всьому майданчику протистояти атакуючим ударам різної швидкості, з різними обертаннями м'яча, що виконуються у різному ритмі.

3. Як тренування окремого технічного прийому не допускати використання супротивником тактики поперемінних діагональних ударів.

Загальні вимоги:

1. Супротивник, використовуючи підставки (або контратакуючі удари), або топ-спини праворуч з лівого кута, посилає м'ячі по різних напрямках.

2. Супротивник виконує топ-спини з правого кута в різних напрямках.

3. Удари праворуч повинні завдаватися сміливо і рішуче, рухи рук і ніг виконуються точно; удари в основному великої і середньої сили.

4. При тренуванні як самостійний тактичний прийом необхідно концентрувати зусілля на ретельному відпрацьовуванні атакуючих ударів, спрямованих у слабкі місця майданчика супротивника. При зручних випадках проводити атакуючі удари праворуч з лівого кута.

2.5. Підставки, атакуючі удари праворуч з правого і лівого кута

Це досить важкий вид комбінаційної техніки при грі на значному видаленні від столу, він вимагає проведення спеціальних тренувань протягом тривалого часу.

Мета тренувань:

1. Повне оволодіння підставкою, атакуючими ударами праворуч із правого та лівого кута, застосовуваними для удосконалення вміння активно атакувати.

2. Як самостійний тактичний прийом удосконалювання уміння переходити від пасивної гри до ініціативної, зберігати переваги своїх ударів праворуч і нейтралізувати переваги ударів супротивника праворуч із лівого кута.

Загальні вимоги:

1. Ступінь труднощів відпрацювання підставки, удару праворуч із лівого кута та атакуючого удару досить велика, переміщатися доводиться у великій зоні — не слід боятися труднощів.

2. При закладанні основ техніки виконання ударів можна проводити заняття, застосовуючи заздалегідь визначені види підставок і атакуючих ударів. Після досягнення певного рівня, необхідно як основний вид тренування використовувати заняття, під час яких удари завдають без якої-небудь закономірності, щоб надалі уникнути появи недоліків у виконанні атакуючих ударів, пов'язаних зі звичкою до певних їхніх видів.

3. При тренуванні у якості самостійного тактичного прийому іноді можна доволі зменшувати силу ударів праворуч із лівого кута, щоб супротивник порівняно легко застосовував свої удари праворуч, а при багаторазовому повторенні атакуючого удару праворуч відбивати удари супротивника, спрямовані під великим кутом, створювати для нього труднощі у нанесенні відповідних ударів після відбиття ударів ліворуч. Іноді, тренуючи атакуючі удари праворуч, можна також відпрацьовувати «свічу», ставлячи ту ж мету. Це дозволяє удосконалювати здатність використати атакуючі удари ліворуч або підставки при грі по діагоналі.

2.6. Відпрацювання прийому м'яча з нижнім обертанням

(включаючи прийом подачі, накати, підрізування у середину столу)

Швидкий атакуючий удар праворуч, укорочена підставка і укорочений атакуючий удар.

Зміст тренувань:

1. Виконання швидких атакуючих ударів праворуч та укорочених підставок у різні точки столу.

2. Виконання швидких атакуючих ударів праворуч із лівого кута у різні точки столу.

3. Виконання швидких атакуючих ударів праворуч із правого і лівого кута у різні точки столу (головним чином по м'ячах зі слабким нижнім обертанням над столом, на невеликій відстані від сітки, на висхідній ділянці траєкторії польоту).

4. Удари праворуч із будь-якої зони в одну або у різні точки.

5. Удар праворуч в одну або у різні точки на майданчику супротивника вправо або вліво від середини столу (м'ячі з обертанням і без обертання на висхідній траєкторії й послані різними видами підрізування).

6. Удари праворуч на виграш очка (по високому м'ячу).

7. Кручений атакуючий удар у різні точки столу (при переміщеннях у межах половини ширини столу або всього столу, удари по м'ячу з обертанням і без обертання).

Мета тренувань:

1. Якісне оволодіння технікою виконання ударів і її удосконалювання.

2. Удосконалення основ техніки відбиття укорочених м'ячів з нижнім обертанням.

3. Удосконалення здатності атакувати ударами з верхнім обертанням м'яча.

Загальні вимоги:

1. Рух руки має бути швидким, траєкторія польоту м'яча низькою.

2. М'яч повинен прямувати у різні точки, необхідно додавати йому різноманітні обертання.

3. Особливу увагу приділяти ударам середньої і великої сили.

2.7. Удари накатом у поєднанні з завершальним ударом

Мета тренувань:

1. Поєднання накатів з верхнім обертанням з завершальними ударами на виграш очка; удосконалення уміння наносити атакуючі удари по підрізаним м'ячам.

2. У якості самостійного тактичного прийому потрібно точно вибирати момент, щоб створити умови для виконання завершального удару на виграш очка.

Загальні вимоги:

1. Накати є основним видом ударів, їх необхідно виконувати низько над сіткою, направляти у будь-яку точку столу, вони можуть бути різної довжини або укороченими.

2. Атаки проводяться на основі накатів, якщо вони виконуються недостатньо добре, то атаки зазвичай носять малоефективний характер; з іншого боку, навіть при недостатньо високому рівні техніки виконання завершальних ударів грою тільки накатами можна вплинути на виграш очка і багато у чому ослабити силу атаки супротивника. Тому слід відповідно до різних етапів підготовки й індивідуальних особливостей спортсменів проводити такі тренування.

3. Необхідно мати кількісні і якісні показники проведення атак накатами з подальшим завершальним ударом на виграш очка; приділяти увагу придбанню здатності вибирати момент для завдання атакуючих ударів накатом.

2.8. Кручені атакуючі удари

Мета тренувань:

У більшості випадків гра починається ударами над столом з доданням м'ячу нижнього обертання і лише після цього переходять до використання різноманітних технічних і тактичних прийомів. Оскільки у матчі потрібно захопити ініціативу, але перш за все потрібно нейтралізувати укорочений м'яч з

нижнім обертанням. Проте, оскільки обидві сторони застосовують укорочені підставки для отримання переваги, часто виникають ситуації, коли й одна і інша сторони наносять удари, додаючи м'ячу обертання. Тому оволодіння технікою виконання кручених ударів дуже важливо.

Загальні вимоги:

1. Приділяти велику увагу систематичним тренуванням, щоб удосконалювати вміння швидко змінювати кут нахилу ракетки і напрям додатка сили.

2. Необхідно чітко представляти регулюючу роль рухів руки з ракеткою у керуванні силою удару.

3. Відпрацювання двосторонніх ударів при вертикальній хватці

Зміст тренувань:

1. Партнер спеціально виконує топ-спини у лівий кут або у центр столу; спортсмен, у свою чергу, відпрацьовує їх відбиття ліворуч або праворуч із лівого кута.

2. Партнер виконує атакуючі удари й топ-спини, направляючи їх довільно. Спортсмен, відпрацьовуючи удари, праворуч і ліворуч, у мить, коли супротивник направит м'яч у центр столу, завдає швидкий атакуючий удар праворуч або ліворуч.

Варто планувати тренування з використанням великої кількості м'ячів для відпрацьовування двосторонніх ударів, а також ударів з лівого кута праворуч.

3.1. Удар справа у русі по м'ячу з нижнім обертанням

Вимоги до партнера:

1. Зрізанням ліворуч із близької від столу відстані м'яч направляти у різні точки майданчика.

2. З дальньої правої зони підрізуваннями праворуч і ліворуч, а також підрізуваннями без додання м'ячу обертань направляти м'яч у різні точки.

3.2. Удари ліворуч по м'ячу з нижнім обертанням

Вимоги до партнера:

1.3 дальньої ігрової зони підрізуванням ліворуч направляти м'яч у ліву половину площадки гравця.

2.3 дальньої ігрової зони підрізуваннями праворуч і ліворуч, а також підрізуваннями без обертання направляти м'яч у ліву частину майданчика.

3.3. Атакуючий удар праворуч по топ-спину у русі

Потрібно, щоб третій послав м'яч з нижнім обертанням партнерові, а той виконував топ-спини з обертанням м'яча, направляючи їх в одну або різні точки майданчика гравця.

3.4. Атакуючий удар ліворуч (або підставка) по топ-спину

Вимоги аналогічні попереднім.

3.5. Удари по м'ячах зі зміною верхнього й нижнього обертань м'яча

Необхідно, щоб третій спортсмен посилав зрізанням м'ячі партнерові, який виконував топ-спини і підрізування: спортсмен відпрацьовує удари по цих м'ячах для удосконалення здатності оцінювати обстановку і регулювати рух руки (почуття м'яча).

3.6. Завершальний удар по високих м'ячах з верхнім і нижнім обертанням

Потрібно, щоб партнер (або апарат для вистрілювання м'ячів) з великої відстані від столу посилав спортсмену, що тренується, високі м'ячі з верхнім і нижнім обертанням, направляючи їх у певну точку; потім — високі м'ячі з верхнім обертанням, направляючи їх головним чином у різні точки і поєднуючи іноді з високими м'ячами з нижнім обертанням. Спортсмен, що тренується, наносячи завершальні удари, щораз повинен робити це з максимальною силою,

щоб удосконалювати уміння швидко переносити центр тяжіння тіла й повертатися у вихідне положення.

3.7. Топ-спин у поєднанні зі швидким атакуючим ударом при вертикальній і горизонтальній хватці

Відпрацювання топ-спина у поєднанні з атакуючими ударами при вертикальній хватці.

4. Відпрацювання основної техніки

Зміст тренувань:

1. Топ-спини праворуч із певної зони у певну зону (включаючи топ-спини праворуч із лівого кута).

2. Топ-спини праворуч із однієї точки у дві різні точки і топ-спини праворуч із лівого кута з відстані рівного $2/3$ ширини столу в дві різні точки.

3. Топ-спини праворуч з усього майданчика в одну точку.

4. Накати і атакуючі удари ліворуч по прямій і по діагоналі.

5. Підставки по прямій і по діагоналі.

Під час проведення таких тренувальних занять партнер, у свою чергу, працює над атакуючими ударами, підставками або топ-спинами.

6. Накати, атакуючі удари, що завершують удари з усього майданчика в одну точку. Партнер, у свою чергу, працює головним чином над підрізуваннями або топ-спинами (контратаками).

Мета тренувань:

1. Удосконалення техніки виконання топ-спинів праворуч і ліворуч, здатність швидко змінювати напрямок польоту м'яча, а також швидкість переміщень поблизу столу.

2. Закладання міцної основи для тактичної підготовки.

Загальні вимоги:

1. На перше місце висувати відпрацювання переміщень на середній дистанції поблизу столу.

2. Підставки ліворуч по прямій і по діагоналі, прямі й косі удари ліворуч виконувати дуже швидко, майстерно і різноманітно, уникаючи стандарту в змінах напрямлення польоту м'яча.

3. Рух при виконанні ударів то розтягувати, то здійснювати дуже різко, уникати великої амплітуди замаху рукою щоб уникнути негативного впливу на якість ударів.

4. При проведенні тренувань з відпрацювання сполучень накату і атакуючого удару або накату і завершального удару особливу увагу приділяти тому, щоб чітко уявляти розходження у рухах при виконанні цих двох технічних прийомів: не слід проводити удар одним і тим же способом.

Зміст тренувань:

1. Підставка у поєднанні з накатом праворуч із лівого кута, атакуючим і завершальним ударами. Це один з найважливіших видів комбінаційної техніки, що дозволяє захопити ініціативу й підсилити атакуючий вплив на ліву половину майданчика супротивника при грі топ-спинами при вертикальній хватці ракетки.

При поєднанні підставки з топ-спином праворуч із лівого кута важливо твердо засвоїти техніку виконання підставки. Спосіб виконання топ-спина праворуч із лівого кута в основному аналогічний способу виконання атакуючої підставки. Після того, як партнер проведе удар і як тільки м'яч відскочить від його ракетки, потрібно відразу повернутися боком. При переміщенні необхідно уважно стежити, щоб здійснювалося воно в ту сторону, куди буде направлений м'яч; у момент завершення повороту проводиться кистьовий удар, звертається увага на збільшення швидкості обертання м'яча і точність удару.

2. Топ-спин праворуч із лівого кута у поєднанні з атакуючим ударом праворуч. Зона переміщень має бути ширше за зону переміщень при виконанні швидкого атакуючого удару праворуч із лівого кута, простір для руки, що проводить удар, також більше. Під час тренувань необхідно навчитися виконувати удар праворуч не тільки скориставшись ініціативою,

отриманою після проведення топ-спина праворуч із лівого кута, але й у тому випадку, якщо таку ініціативу одержати не вдалося. Тільки тоді дана комбінаційна техніка може вважатися повністю засвоєною.

3. Топ-спин ліворуч у поєднанні з ударом праворуч. Необхідно швидко переміщатися з лівого кута столу до правого або від правого до лівого і вчасно займати потрібну позицію. У протилежному випадку швидкість виконання топ-спина ліворуч може виявитися великою, а топ-спина праворуч — недостатньою, що призведе до зниженню ефективності удару.

4. Топ-спин ліворуч у поєднанні з топ-спином праворуч з лівого кута. Ключове значення тут має додання топ-спину ліворуч порівняно великої атакуючої сили або виконання його під порівняно великим кутом. Тільки таким чином можна створити сприятливі умови для виконання топ-спина праворуч із лівого кута. Крім того, під час відпрацьовування топ-спина праворуч із лівого кута необхідно приділяти увагу своєчасному і швидкому переміщенню у потрібну позицію. Тільки так можна повністю проявити всю його потужність.

Мета тренувань:

1. За допомогою відпрацьовування комбінаційної техніки досягається удосконалення рівня техніки виконання топ-спинів праворуч і ліворуч, а також розвивається здатність успішно протидіяти ударам, проведеним з різною швидкістю і з різними обертаннями м'яча.

2. Як окремий тактичний прийом цей топ-спин служить головним чином підвищенню тактичної здатності протистояти супротивникові або забезпечити перехід від пасивної гри до активної.

Загальні вимоги:

1. Поєднувати спокій зі спортивною злістю, проводити тренування усвідомлено, варіюючи швидкість виконання прийомів.

2. Не можна вкладати в кожен удар по м'ячу максимум сили, щоб не створювати партнерові дуже складних умов, які можуть не дозволити йому відпрацьовувати власну технічну комбінацію.

3. При використанні у якості окремого тактичного прийому слід відповідно до різних відповідних ударів вибирати моменти для виконання свого удару (у вищій точці відскоку, перед опусканням, під час опускання нижче рівня столу), в жодному разі не можна виконувати топ-спин у той самий момент; іноді слід довільно міняти момент нанесення удару.

5. Атакуючі удари у поєднанні з топ-спинами при вертикальній і горизонтальній хватці

Щоб виховати майстрів високого класу, які комбінують атакуючі удари з топ-спинами, необхідно насамперед наголошувати на оволодіння у досконалості технікою атакуючих ударів. Тільки коли спортсмен стане майстром атакуючих ударів, можна переходити до їх поєднання з топ-спинами. Таким чином буде відпрацьована відповідна техніка виконання атакуючих ударів, а також топ-спинов. Тоді можна виробити нові стилі гри, основу яких складають атакуючі удари, а додання м'ячу різних обертань служить гарним додатковим засобом.

5.1. Відпрацювання основної техніки

Комплекс 1

1. Топ-спини і атакуючі удари (по діагоналі, по прямій).

2. Удари в одну точку майданчика супротивника із точки зліва на 2/3 ширину стола у русі.

3. Удари в одну точку із двох точок.

4. Удари з двох точок у дві точки на майданчику супротивника.

Партнер на протилежній стороні використовує підставки або атакуючі удари.

Мета тренувань:

1. Оволодіння технікою виконання атакуючих ударів і удосконалювання її.

2. Збільшення швидкості пересувань і гри з кутів столу.

Загальні вимоги:

1. Основна увага атаці й швидкості.

2. Поєднання гри на ближній і середній дистанції від столу при чільній ролі гри у ближній зоні.

3. У кожен атакуючий удар вкладати 70—80% сил, прагнути до зменшення кількості ударів недостатньою або дуже великою сили.

Комплекс 2

1. Топ-спини й атакуючі удари праворуч (включаючи удари праворуч із лівого кута) в одну точку.

2. Удари праворуч у різні точки по всьому майданчику, завершуючі удари в одну точку.

3. Удари ліворуч у дві різні точки на майданчику партнера.

Мета тренувань:

1. Закріплення навичок поєднання атакуючих ударів, топ-спинів і завершальних ударів.

2. Розвиток пристосованості до змін швидкості ударів супротивника зміні обертань м'яча.

3. Підвищення швидкості рухів і переміщень на дальній дистанції від столу.

Загальні вимоги:

1. Партнер для відбиття ударів використовує як основні прийоми підставки й топ-спини. Іноді тренування можуть проводитися з партнером, що застосовує підрізування.

2. Атакуючий удар у поєднанні з топ-спином або топ-спином у поєднанні з завершальним ударом повинні проводитися швидко; два різних типи рухів, необхідних для двох різних типів ударів, мають бути чітко розмежовані.

3. Рух, важливий при виконанні топ-спинів, не повинен переважати: потрібно прагнути, щоб траєкторія польоту м'яча проходила як можна нижче над сіткою, міняти ритм, не прагнути дуже сильно закручувати м'яч, звертати увагу на врівноваженість ударів і завершальний удар. Тренуючи це поєднання ударів як самостійний тактичний прийом, необхідно звернути увагу на зміну закономірності у нанесенні супротивником ударів — виконувати то атакуючий удар, то топ-спини, то швидко, то повільно.

6. Відпрацювання комбінаційної техніки

У даному розділі в основному приділимо увагу питанням відробітку двох видів комбінацій:

1. Удар праворуч у поєднанні з підставкою ліворуч.
2. Швидкий поштовх у поєднанні з контр-топ-спином праворуч.

Партнер виконує топ-спини (з однієї сторони або з двох праворуч або ліворуч) по всьому майданчику у різні точки, без усякої закономірності. Спортсмен відбиває їх ударами праворуч (включаючи і праворуч із лівого кута), підставками ліворуч або швидкими поштовхами, а при зручному випадку виконує контр-топ-спини праворуч.

Мета тренувань:

- оволодіння умінням зберігати рівновагу сил при вимушеній пасивній захистній грі і його удосконалення, підготовка умов для переходу від тимчасової пасивної гри до захоплення ініціативи.

Загальні вимоги:

1. Гру вести головним чином у ближній зоні стола; для захоплення ініціативи міняти напрямок і висоту траєкторії польоту м'ячів.

2. Можна довільно виконувати контр-топ-спини праворуч із середньої й дальньої дистанції. Не треба прагнути до виконання великої кількості таких ударів, важливо, щоб якість їх була на високому рівні. Після виконання контр-топ-спина із середньої або дальньої дистанції необхідно швидко переміститися уперед, повернувшись на невелике видалення від столу для подальшого відпрацьовування атакуючих ударів, підставок, поштовхів або інших технічних прийомів.

6.1. Топ-спини у поєднанні з завершальним ударом

Основу при виконанні завершального удару становить рух руки уперед і униз. Рух виконується з великим замахом і концентрацією уваги на моменті удару. Вимоги, пропоновані до даного руху, відмінні від вимог, що пред'являються до руху при виконанні топ-спина. Деякі спортсмени

використовують рух, що здійснюється при виконанні топ-спина для виконання завершальних ударів.

6.2. Тренування з великою кількістю м'ячів (включаючи топ-спини з атакуючими ударами)

6.2.1. Накати і завершальні удари праворуч по всьому столу в різні точки, у певну точку.

Партнер (або апарат для вистрілювання м'ячів), розташовуючись в 1—2 м від столу, чергує удари з нижнім і верхнім обертанням м'яча або без всякої закономірності завдає ударів з нижнім або верхнім обертанням м'яча в різні точки (включаючи довгі й укорочені удари). Спортсмен відбиває м'яч, що має нижнє обертання накатом м'яч з верхнім обертанням, який летить високо-завершальним ударом. Удари направляють у заздалегідь намічену точку. Після того, як буде виконано намічену кількість ударів, можна відпочити протягом хвилини, потім знов приступити до тренування. Після 5—10 хв. занять знову відпочити протягом 2 хв., потім продовжити вправлятися.

Мета тренувань:

- багаторазово повторюючи вправу, формувати здатність виконувати накати з низькою траєкторією польоту м'яча і завершальні удари по високих м'ячах; чітко з'ясувати відмінності у техніці рухів при виконанні накатів і завершальних ударів, закріпити техніку виконання накатів і завершальних ударів.

Загальні вимоги:

1. Швидка перебудова руху для виконання накатів або завершальних ударів; точність завершальних ударів визначається відповідно до рівня підготовленості спортсмена — звичайно вона має бути не нижче 70%.

2. Тривалість виконання кожного виду вправи не повинна перевищувати напівгодини.

6.2.2. Атакуючий удар у поєднанні з крученим ударом і накатом

Спочатку партнер посилає м'яч з нижнім обертанням. Спортсмен виконує по ньому кручений удар, після чого — удар накатом; партнер приймає удари підставками, а гравець проводить атаку або виконує атакуючий удар. Вправа повторюється багато разів.

Мета тренувань:

- у обмежений час, багаторазово повторюючи вправи, відпрацювати техніку поєднання кручених ударів, накатів й атакуючих ударів.

Загальні вимоги:

1. Спочатку удари завдавати в одну точку, засвоювати рух, необхідний при виконанні цих ударів.

2. М'яч посилають у різні точки, даючи можливість спортсмену наносити удари в русі.

3. Удари мають бути середньої сили, однак атакуючий удар повинен носити деякою мірою вибуховий характер.

6.2.3. Удари справа і зліва, топ-спини у поєднанні з контр-топ-спинами

Два партнери, стоячи у різних кутах столу, посилають основному, який тренується, м'ячі з різними обертаннями у різні точки.

Використовуючи апарат для вистрілювання м'ячів, посилають м'ячі довгі, укорочені, у лівий кут, у правий, у різні зони по всьому майданчику удари із сильним обертанням м'яча. Спортсмен відпрацьовує удари праворуч і ліворуч, топ-спини (в основному виконуванні з лівого боку столу). У відповідних випадках можна також відпрацьовувати контр-топ-спини.

Мета тренувань:

- такі вправи відіграють позитивну роль у підвищенні здатності спортсменів надавати протидію топ-спинам.

Загальні вимоги:

1. Постійне зростання труднощів.

2. Насамперед потрібна кількість вправ, а потім поступове підвищення якості.

6.2.4. Накати і завершальні удари по м'ячах з нижнім обертанням

На деякому видаленні від столу підрізуванням подають м'яч тренуючимися в точку, в 2/3 ширину столу праворуч або ліворуч.

На деякому видаленні від столу без якої-небудь закономірності підрізуванням м'ячи посилають у різні кути майданчика тому, який тренується.

Спортсмен відпрацьовує накати і завершальні удари по м'ячу, що має нижнє обертання.

Мета тренувань:

1. Оволодіння основною технікою протидії підрізуванням.
2. Удосконалювання здатності виконання атакуючих ударів по підрізанним м'ячам і протидії двостороннім підрізуванням.

Загальні вимоги:

1. М'ячі повинні посилати у різні точки столу (довгі і короткі) з різними обертаннями.
2. Спочатку накати і завершальні удари можна тренувати окремо, потім у поєднанні.

7. Відпрацьовування стилю гри, що поєднує атаки, контратаки і захист підрізуваннями

У цей час атакуючий стиль гри, будь-то гра атакуючими ударами, або гра топ-спинами, отримує порівняно швидкий розвиток. За таких умов, контратакуючи підрізуваннями по надзвичайно сильно закрученим топ-спинах, необхідно виконувати підрізування «із прокруттям» (включаючи різні види повороту ракетки на м'ячі), підрізати жорстко, низько. При використанні супротивником тактики поєднання накатів із крученими ударами можна вчасно провести контратаку, удаючись до підрізування праворуч і ліворуч. Що стосується атакуючої й захисної гри при вертикальній хватці, що поєднує гру

підставками, атакуючими ударами і підрізуваннями, а також гру, що поєднує атакуючі удари і підрізування при горизонтальній хватці, то тут також необхідно на основі посилення обертання м'яча збільшення швидкості й зміни ритму і т.п., всебічно оволодіти основною технікою атакуючих підрізувань і прийомів захисту.

8. Загальні принципи тренування стилю гри, що поєднує захист, атакуючі удари і контратакуюче підрізування

8.1. Жорстка підрізка праворуч і ліворуч

Спортсмен підрізуваннями праворуч, ліворуч або від тулуба посилає м'яч у зону на 1/2 ширину майданчика партнера ліворуч або з метою тренування виконання низьких і жорстких ударів підрізуванням. Кількість виконуваних ударів повинне бути певним. Партнер тренує виконання різних топ-спинів.

Мета тренувань:

- підвищення рівня техніки відбиття жорстким підрізуванням різних типів топ-спину; прийом може вважатися за твердо засвоєним, коли спортсмен здатний упевнено відбивати підрізуванням 10 ударів.

Загальні вимоги:

1. Використовувати вправи, в яких протягом хвилини проводиться 10 ударів підрізуванням, не боятися втоми.

2. Основний упор робити на відпрацювання жорсткого і низького підрізування, відносячи на другий план зміни обертань м'яча.

3. Конкретні вимоги і питання, на які необхідно звернути увагу в зв'язку з відпрацюванням цієї техніки:

— при виконанні підрізування праворуч і ліворуч безупинно переміщатися уперед, назад, уліво, вправо. Переміщаючись, необхідно стежити за напрямком польоту і довжиною м'яча, використовувати роздільно приставні або схрестні кроки;

— підготовче положення для виконання підрізування — підйом ракетки

перед собою на висоту грудної клітини; після нанесення кожного удару швидко повернутися у вихідне положення; при виконанні підрізування праворуч і ліворуч рука вище ліктя повинна впритул наближатися до тулуба для посилення удару й забезпечення замаху;

—якщо м'яч перебуває далеко від гравця, прагнути переміститися у відповідне положення; з іншого боку, нахиливши тулуб, можна збільшити зону нанесення удару й сприяти зниженню траєкторії польоту;

—переступання та перенесення центру тяжіння тіла виконувати дуже швидко; не можна, закінчивши підрізування, чекати м'яча; необхідно швидко повернутися у вихідне положення; м'язи повинні розслабитися (кисті, тулуба), щоб сприяти концентрації сили для наступного удару;

—потрібно добре уявляти собі момент торкання м'яча ракеткою; зусилля кисті повинне бути сконцентрованим, особливо при виконанні підрізування по топ-спинах потрібно збільшити зусилля, що направляє вниз, щоб ослабити обертання надісланого м'яча; кисть також задіяна у регулюванні й контролікута нахилу ракетки й різкому збільшенні прикладеної сили; замах при виконанні підрізувань як праворуч, так і ліворуч має бути не дуже великим, щоб уникнути нерівномірності руху замахів — ліворуч швидким, а праворуч повільним;

—особливу увагу звертати на правильну оцінку напрямку м'яча, точки відскоку від столу і його обертання;

—уникати використання однотипних переміщень, однотипних способів нанесення ударів і виконання їх в один і той самий момент при підрізуванні різних по траєкторії польоту м'ячів;

—контроль напрямку польоту м'яча при поєднанні підрізування праворуч і ліворуч із обертанням і без обертання.

8.2. Підрізування сильно закрученого м'яча

Спортсмен з лівого або з правого кута виконує підрізування, сильно закручуючи м'ячі, протилежна сторона з правої або лівої половини столу посиляє сильно закручені топ-спини.

Мета тренувань:

- підрізування з доданням м'ячу сильних обертань є основою зміни напрямків обертання м'яча і є найважливішим видом техніки гри різаними ударами. Тому дуже важливо оволодіти цим прийомом, інакше не можна говорити про зміну обертань при відбитті сильно закрученого м'яча.

Загальні вимоги:

1. Швидкість замаху й переміщень при виконанні підрізування праворуч і ліворуч повинна бути великою, а точність виконання прийому високою.

2. При підрізуванні сильно закрученого м'яча потрібно звертати увагу на те, щоб плече надавало руху передпліччю і відповідним чином збільшувало силу м'яча, якого підрізає.

3. Після виконання підрізування сильно закрученого м'яча м'яза кисті і передпліччя обов'язково розслаблювати, у протилежному випадку м'язи закріпачаться, що утруднить прийом наступного м'яча.

8.3. Підрізування м'яча без обертання

Спортсмен з лівого і правого кутів столу виконує підрізування у ліву або в праву половини майданчика, партнер виконує топ-спини.

Мета тренувань:

- підвищення рівня техніки виконання підрізувань без обертання м'яча, створення умов для підрізування з доданням або без додання йому обертання.

Загальні вимоги:

1. Рухи при підрізуванні м'яча без обертання мають бути схожими на рухи при підрізуванні м'яча, що має обертання.

2. М'яч, який підрізується, повинен бути довгим, а траєкторія його польоту низькою.

8.4 Підрізування м'ячів з обертанням і без обертань у поєднанні з контролем напрямку їх польоту

Гра по всьому столу як з того, так і з іншого боку. Спортсмен виконує підрізування м'ячів з обертанням і без обертання, контролюючи напрямом, партнер без якої-небудь закономірності виконує топ-спини і атакуючі удари.

Мета тренувань:

1. Ретельне відпрацьовування поєднання підрізування з обертанням і без обертання м'яча, контролюючи напрям польоту. Головне — удосконалювання техніки підрізування і зміни обертань м'яча.

2. Тренування, як самостійний тактичний прийом має на меті безперервним чергуванням підрізувань із обертанням і без обертання м'яча, ввести супротивника в збентеження і створити сприятливі умови для проведення контратаки.

Загальні вимоги:

1. Прагнути до того, щоб способи виконання підрізування з обертанням і без обертання м'яча були схожими, а траєкторія польоту м'ячів — низькою.

2. Важлива висока точність влучення (для спортсменів досить високого класу точність влучення не нижче 60%).

3. Дана вправа є, з одного боку, видом комбінаційної техніки, з іншого — тактичною вправою. Тому, крім активного використання змін обертання м'яча, необхідно не упускати з виду контроль напрямку польоту м'яча. В протилежному разі удари не будуть досягати слабких місць супротивника і буде важко провести контратаки і виграти очко.

8.5. Підрізування від тулуба

Спортсмен виконує підрізування праворуч і ліворуч від тулуба, направляючи м'ячі по всьому майданчику. Партнер виконує топ-спин або з одного боку, або з двох (праворуч чи ліворуч), направляючи їх прямо в гравця й іноді поєднуючи їх з косими ударами.

Мета тренувань:

- удосконалення уміння виконувати удари підрізуванням від тулуба, оволодіти технікою та тактикою захоплення ініціативи й переходу від пасивної гри до активної.

Загальні вимоги:

1. Спортсмен повинен швидко зміщуватися вліво або вправо з урахуванням вимог летючого м'яча, при виконанні підрізувань праворуч або ліворуч.

2. При несподіваному виконанні супротивником косого м'яча необхідно додавати усі сили для відбиття його підрізуванням, навіть якщо неможливо своєчасно встигнути зайняти потрібне положення, прагнути виконати переміщення.

8.6. Підрізування у поєднанні з підставкою

Спортсмен з лівого боку столу виконує підрізування і підставки, направляючи їх у різні зони майданчика партнера. Партнер відпрацьовує накати, атакуючі і завершуючі удари.

Мета тренувань:

- повністю використовувати різні за особливостями удари, змінювати обертання м'яча і швидкість, завойовувати ініціативу або одержати можливість для проведення контратаки.

Загальні вимоги:

1. Ключовим моментом цієї техніки є раптовість виконання підставки з дальньої й середньої дистанцій, а також з ближньої. Тому пересування мають бути стрімкі й своєчасні.

2. Необхідно стежити за особливостями летючого м'яча, а також за положенням противника, гнучко змінювати напрям польоту м'яча.

3. У ході змагань підставки часто виконують при несподіваному зближенні до столу та рівновазі сил супротивників. Тому під час тренування необхідно враховувати ці моменти.

8.7. Кручений удар у поєднанні з підрізуванням

Гра по всьому столу. Одна сторона тренує накати, кручені удари, завершальний удар, інша — кручені удари і підрізування у поєднанні з контратакуючими ударами і контратаками.

Мета тренувань:

- удосконалення здібностей до переміщення вперед і назад, а також пристосованості до зміни обертань м'яча і його швидкості, руйнування тактики нанесення супротивником накатів, кручених і завершуючих ударів.

Загальні вимоги:

1. При виконанні крученого удару звертати увагу на зміну обертання м'яча.
2. Ретельно відпрацьовувати виконання швидких і повільних кручених ударов, кручених ударів з посиленням обертанням і без обертання.
3. Переміщаючись після удару підрізуванням з великої відстані для виконання крученого удару із близької відстані від столу, необхідно звернути увагу на швидкість кроку і стійке положення центру тяжіння.
4. При тренуванні, у якості тактичного прийому при переміщенні до столу неможна приділяти увагу лише обертанням, обов'язково контролювати траєкторію польоту м'яча і його напрямок, тільки за цих умов легко захопити ініціативу.
5. Партнер при виконанні удару по крученому м'ячу повинен відповідно з напрямком його польоту відступити назад і виконати підрізування.
6. Підрізування у поєднанні з контратакуючим ударом.

Спортсмен виконує підрізування праворуч і ліворуч по всьому майданчику, а також атакуючі удари, посилаючи їх на 1/2 ширину столу. Партнер використовує накати, атакуючі удари або підрізування.

Мета тренувань:

- удосконалювати здатність спортсмена, який грає і підрізуваннями, контратакує.

Загальні вимоги:

1. Створювати обстановку реальних змагань. Відпрацьовуючи різні види техніки, користуватися кожною слушною нагодою для тренування

контратакуючих ударів. Підрізування і атакуючий удар відрізняються один від одного технічними елементами, тому потрібно приділити час для проведення спеціальних тренувань.

2. У поєднанні з підрізуваннями відпрацьовувати техніку виконання контратакуючих ударів.

3. Відпрацьовувати уміння виконувати контратакуючі удари праворуч і ліворуч по крученим м'ячам, накатам і підставкам супротивника; при цьому не тільки з близької дистанції, але й з середньої й дальньої.

4. При використанні у якості тактичного прийому не слід прагнути виконувати багато контратакуючих ударів, необхідно добмагатися результативності кожного удару. При нанесенні контрудару особливу увагу приділяти точному визначенню моменту удару і вибору позиції.

8.8. Прийом атакуючого удару і виконання швидкого топ-спину

Спортсмен підрізуванням приймає будь-який м'яч, що направляється накатом або атакуючим ударом. Крім того, надає партнерові можливість довільно в обстановці відносної ініціативи повністю проявляти потужність атакуючих ударів і топ-спини, а сам чинить наполегливий опір, приймає м'ячі підрізуванням, довільно додаючи або не додаючи їм обертання.

Мета тренувань:

- удосконалення уміння вести захист.

Загальні вимоги:

1. У змаганнях постійно доводиться стикатися з необхідністю відбивати сильні атакуючі удари супротивника, тому обов'язково це активно тренувати.

2. Прагнути відбивати три удари і більш.

8.9. Відпрацьовування комбінації підрізування, атакуючого удару, накату і підставки

1. Спортсмен активно виконує підрізування з обертанням і без обертання м'яча, а у зручні моменти — контратакуючі удари, або атакуючі удари після підставки, або контр-топ-спин з середньої дистанції. Партнер на свій розсуд міняє довжину ударів і обертання.

2. Спортсмен спочатку підставками змінює напрям польоту м'ячів, чекаючи відповідного моменту для проведення атаки; партнер, міняючи обертання м'яча, проводить атаку за атакою. При занадто сильних атаках партнера тенісист може відступити від столу і, застосовуючи підрізування, контролювати напрямок польоту м'яча, після чого знов переходить до прийому м'яча підставками. Прийом багато разів повторюється.

Мета тренувань:

- поєднання всіх видів техніки, якою оволоділи спортсмени, наполегливе тренування, багате тактичним змістом, удосконалення тактичних можливостей.

Загальні вимоги:

1. Протягом одного заняття або одного періоду відпрацьовувати один-два види прийомів (підрізування і контратакуючий удар, підрізування і підставка і т. п.).

2. При тренуванні різних видів комбінаційної техніки звертати увагу на вибір відповідного моменту, не слід прагнути до великої їхньої кількості.

Зупинимося на ефективних методах тренування з великою кількістю м'ячів.

Тренування пересувань: 150—200 м'ячів складають одну серію. У кожному занятті використовується 2—3 серії; після кожної серії відпочинок 1—2 хв. Партнер з краю столу один за одним посилає накати, атакуючі або завершуючі удари у різні точки. Спортсмен відбиває їх підрізуванням, направляючи м'ячі у заздалегідь певну ціль.

Мета тренувань:

1. Дати можливість гравцеві розширити зону свого захисту, збільшити труднощі виконання ударів підрізуванням.

2. Удосконалювати швидкість пересувань у стола і гартувати волю.

Загальні вимоги:

1. Прагнути, щоб точність попадання м'яча в ціль у кожній серії становила 60% і вище.

2. Посилати м'ячі без якої-небудь закономірності; обертання м'ячів не обов'язково має бути дуже сильним, проте відмінності у напрямках польоту повинні бути чітко помітні.

3. Труднощі посланих м'ячів повинна бути така, щоб гравець міг прийняти їх, лише приклавши до цього значні зусилля.

8.10. Прийом атакуючих ударів підрізуванням

Партнер, використовуючи велику кількість м'ячів, виконує топ-спин, іноді несподівано завдаючи сильних атакуючих ударів, направляючи їх у різні точки. Спочатку можна по черзі виконувати один топ-спин, один завершуючий удар, поступово переходячи до виконання їх без якої-небудь закономірності. Спортсмен відпрацьовує прийом атакуючих ударів і топ-спинів підрізуваннями.

Мета тренувань:

1. Підвищення обороноздатності й удосконалення швидкості реакції спортсмена.

2. Підвищення здатності регулювати рухи руки залежно від швидкості й силу прийнятого удару.

Загальні вимоги:

1. Підтримувати високий бойовий дух, концентрувати волю, безупинно приймати до 30 атакуючих ударів.

2. Прикладати всі сили для відбиття встановленої кількості ударів, на кожному занятті збільшувати кількість прийнятих м'ячів. При відбитті м'яча, посланого не домовленим ударом, не можна відступати, а необхідно прийняти всі заходи для його відбиття. Це поступово розширить захисні можливості.

3. Прагнути посилати м'ячі з низькою траєкторією, не забуваючи контролювати напрямок їхнього польоту.

8.11. Відпрацювання контратакуючих ударів у поєднанні з підрізуванням і прийомом укорочених ударів

Партнер у будь-якому порядку або без усякої закономірності виконує накати або укорочені удари у визначену або в різні зони. Спортсмен, провівши підрізування, робить швидкий крок уперед для прийому укороченого удару, і ліворуч або праворуч виконує контрудар у різні зони.

Мета тренувань:

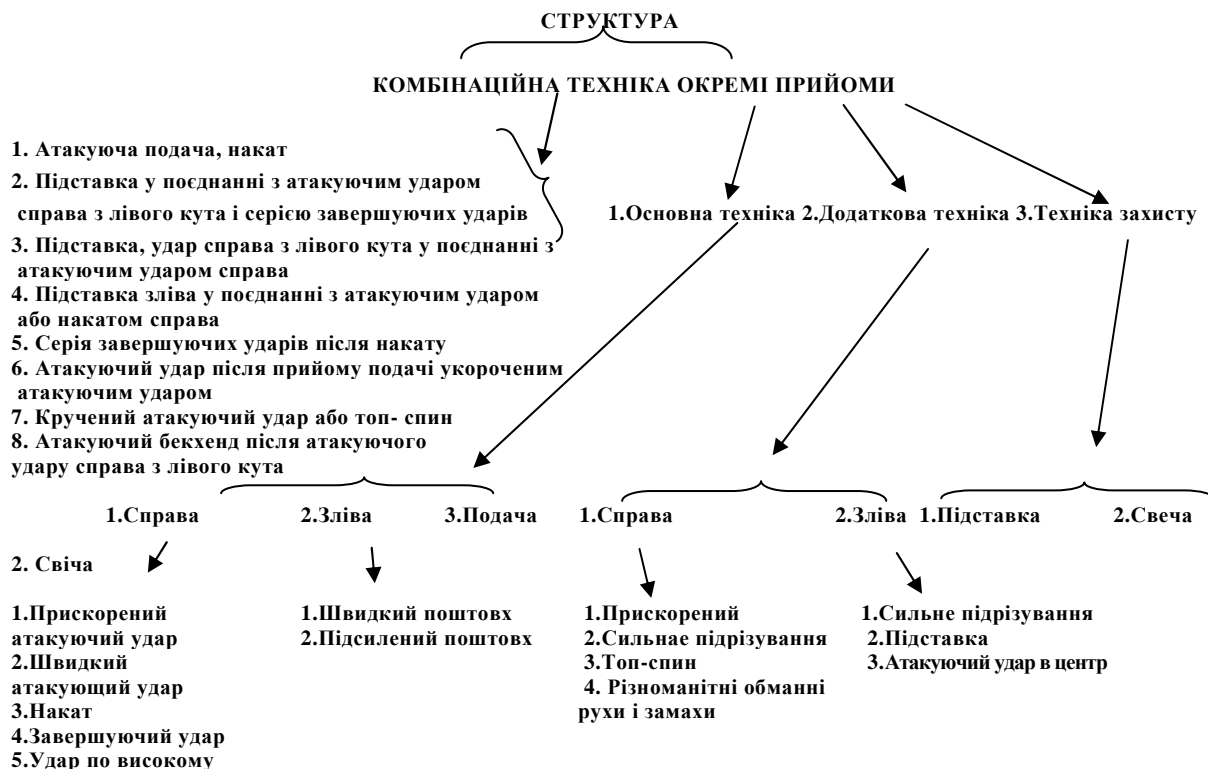
- оволодіння технікою контратакуючих ударів по укорочених м'ячах з близької дистанції при грі на середній і дальній дистанції.

Загальні вимоги:

- 1.Посилати м'ячі гравцеві без якої-небудь закономірності.
- 2.Відмінності між довгими й короткими м'ячами повинні бути істотними. Короткі м'ячі повинні бути дійсно короткими й низькими.
- 3.При наближенні гравця до столу для нанесення контрудару, лише тільки м'яч відскочить від ракетки, відразу швидко послати довгий м'яч.

9. Структура

атакуючого стилю односторонньої гри вертикальною хваткою:

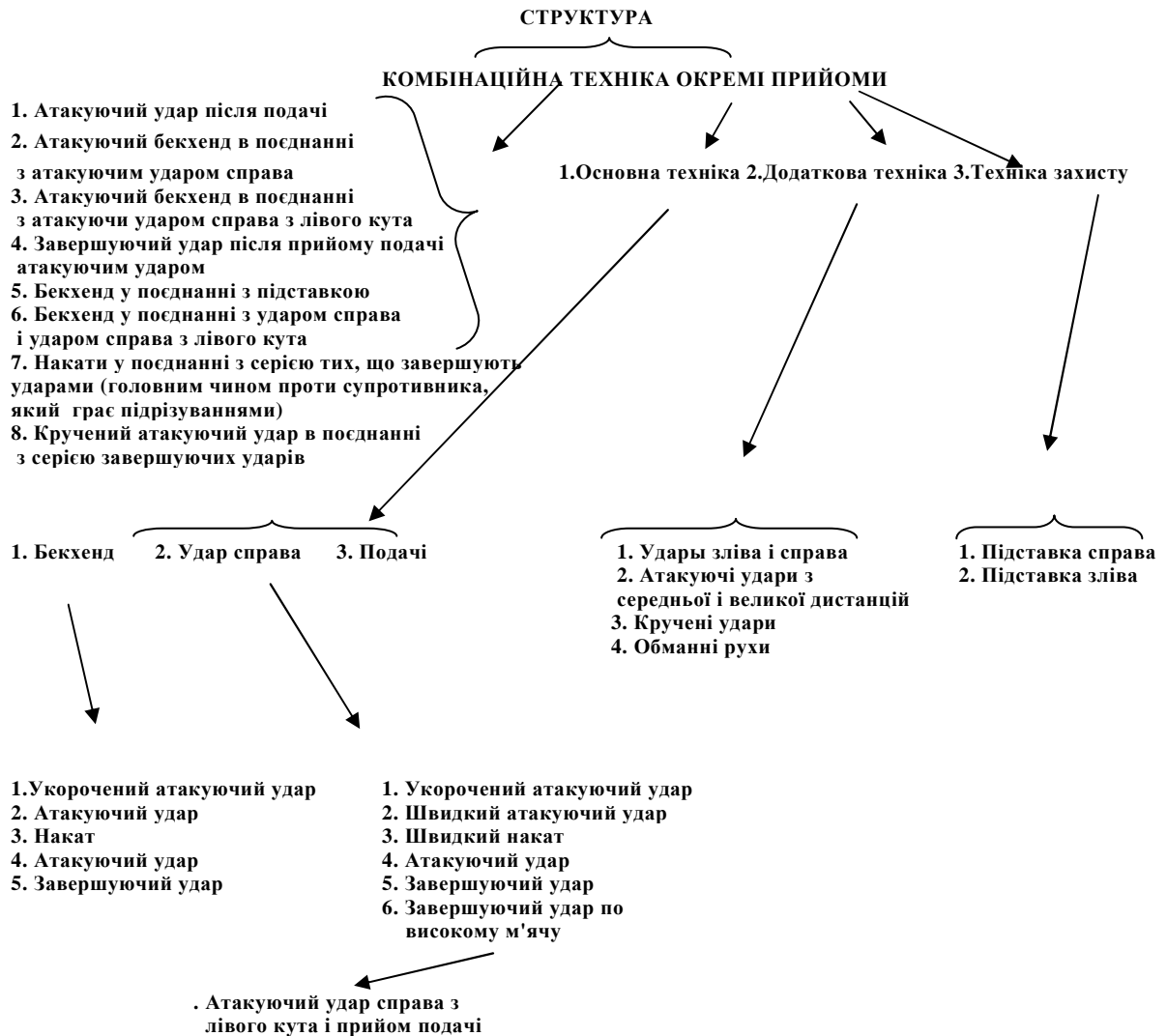


М'ячу

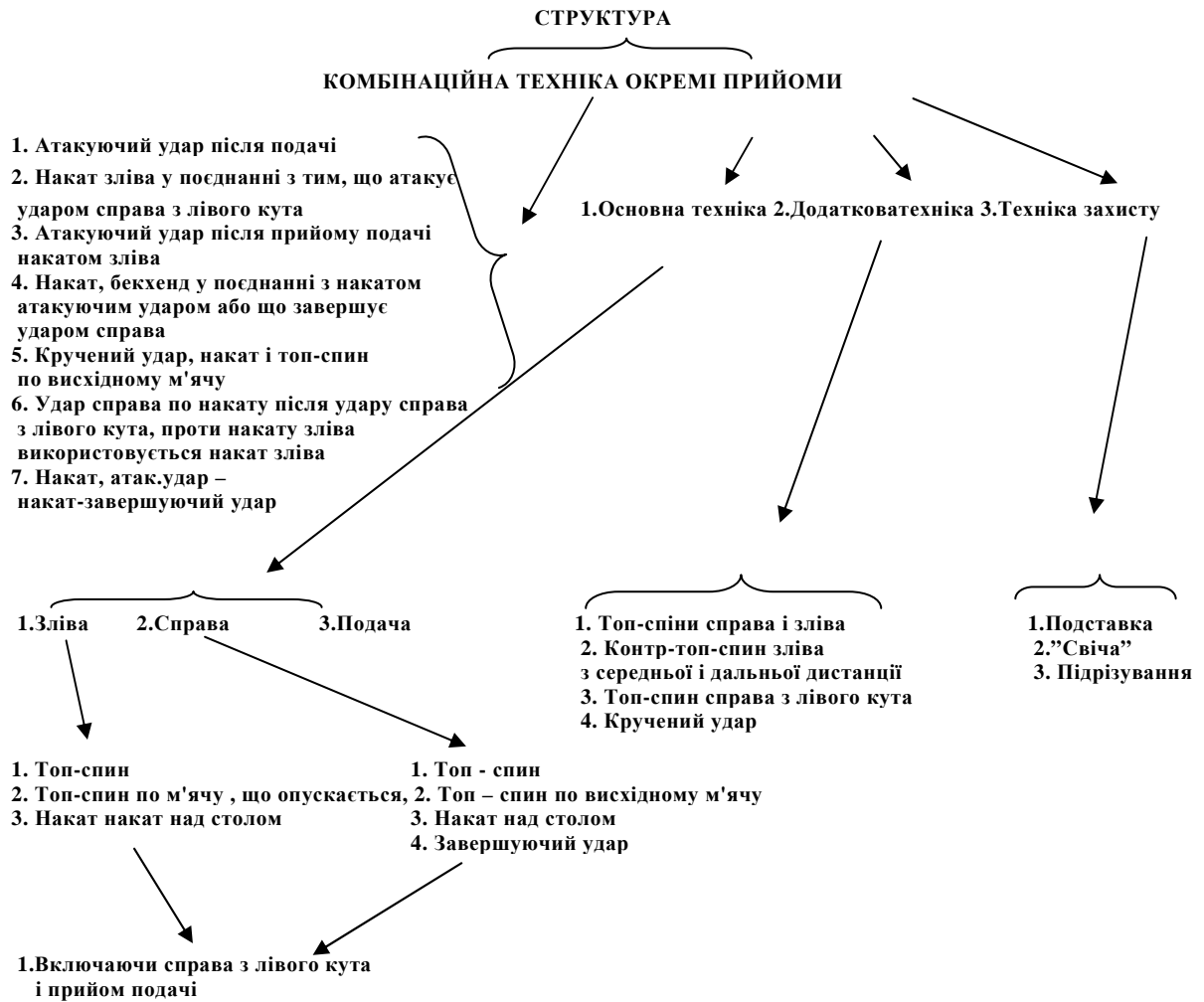
Включає ті, що також атакують удари справа з лівого кута і прийом подачі

10. Структура атакуючого стилю двосторонньої гри вертикальною хваткою:

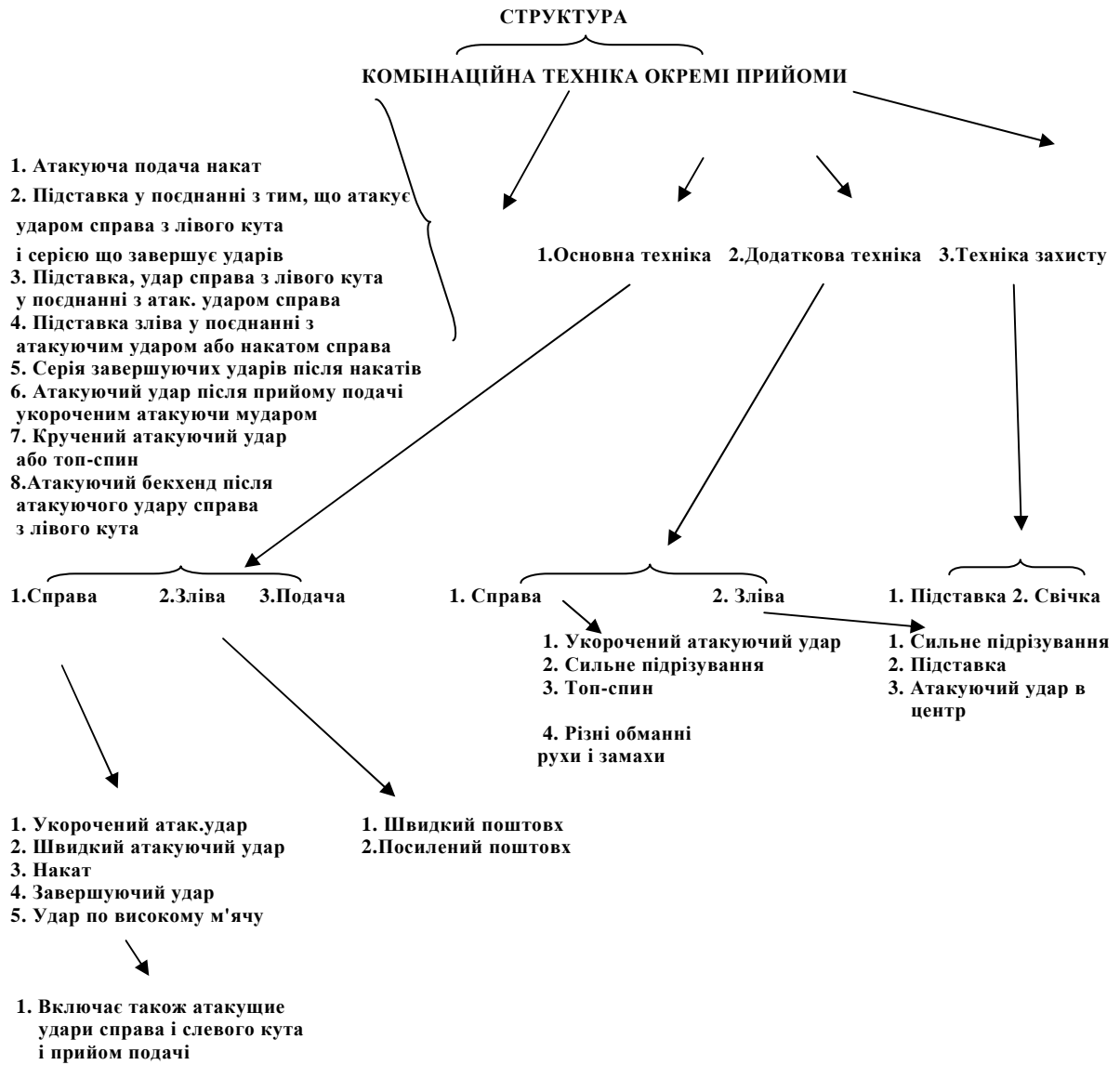
ХВАТКОЮ:



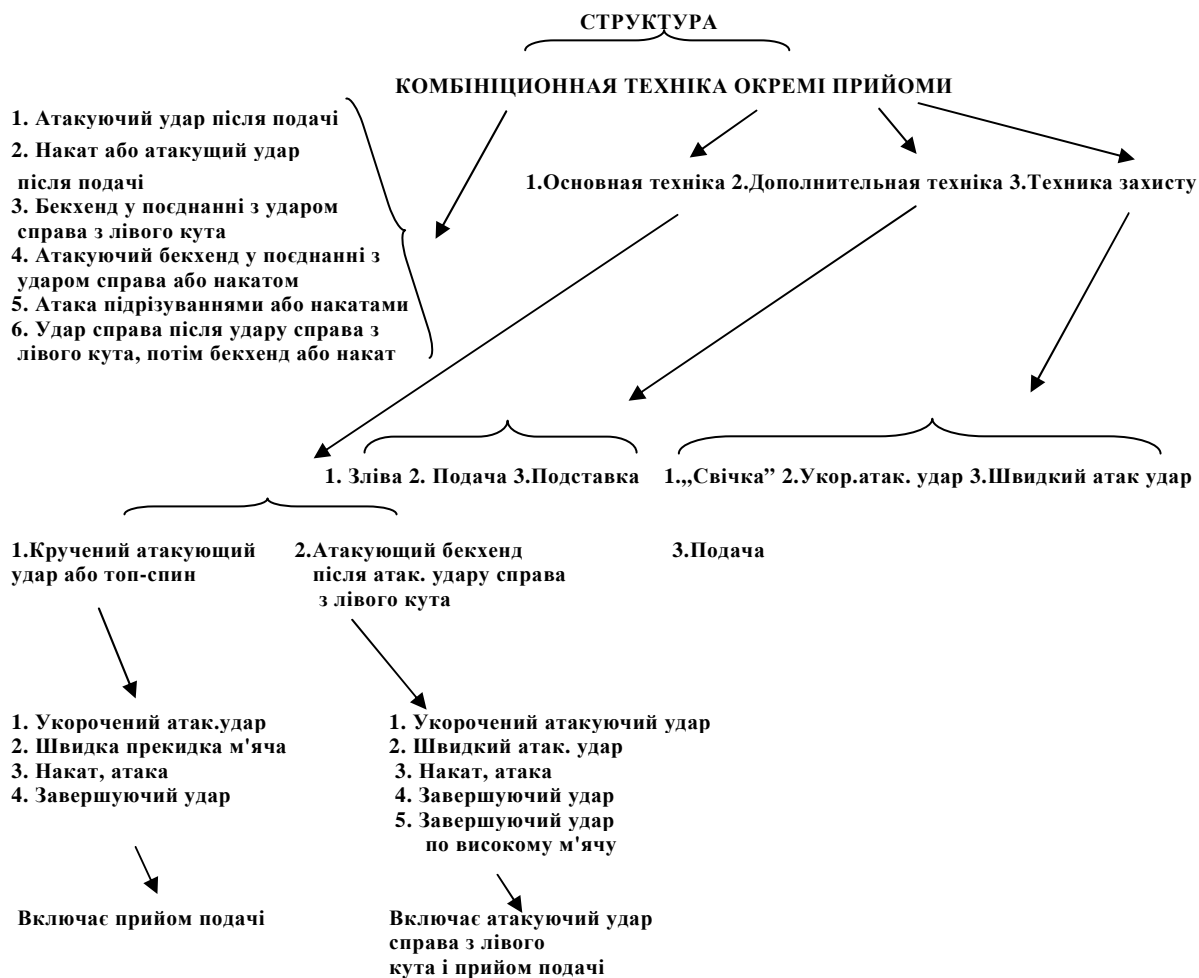
12. Структура техніки гри горизонтальною хваткою



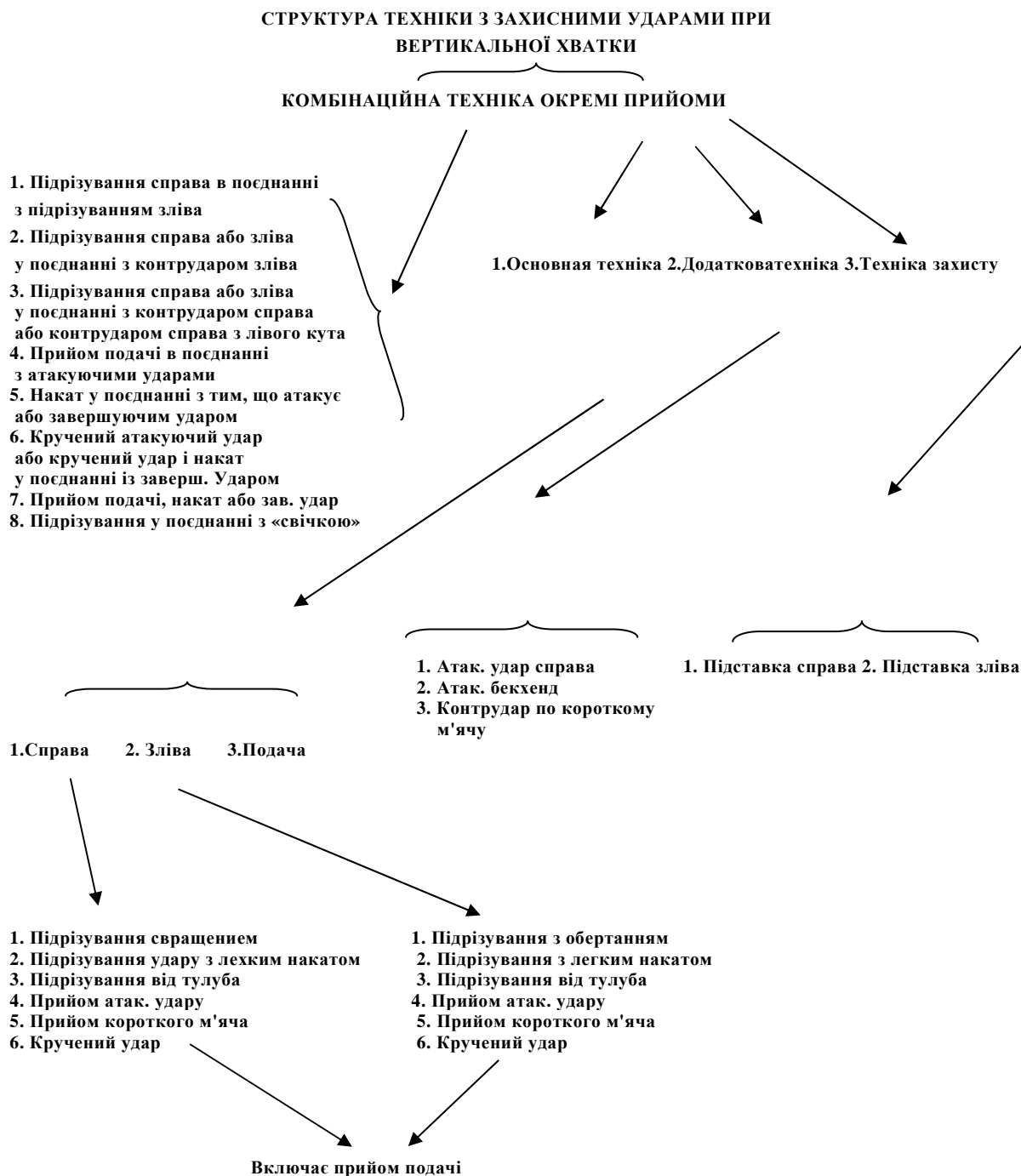
13. Структура техніки гри вертикальною хваткою



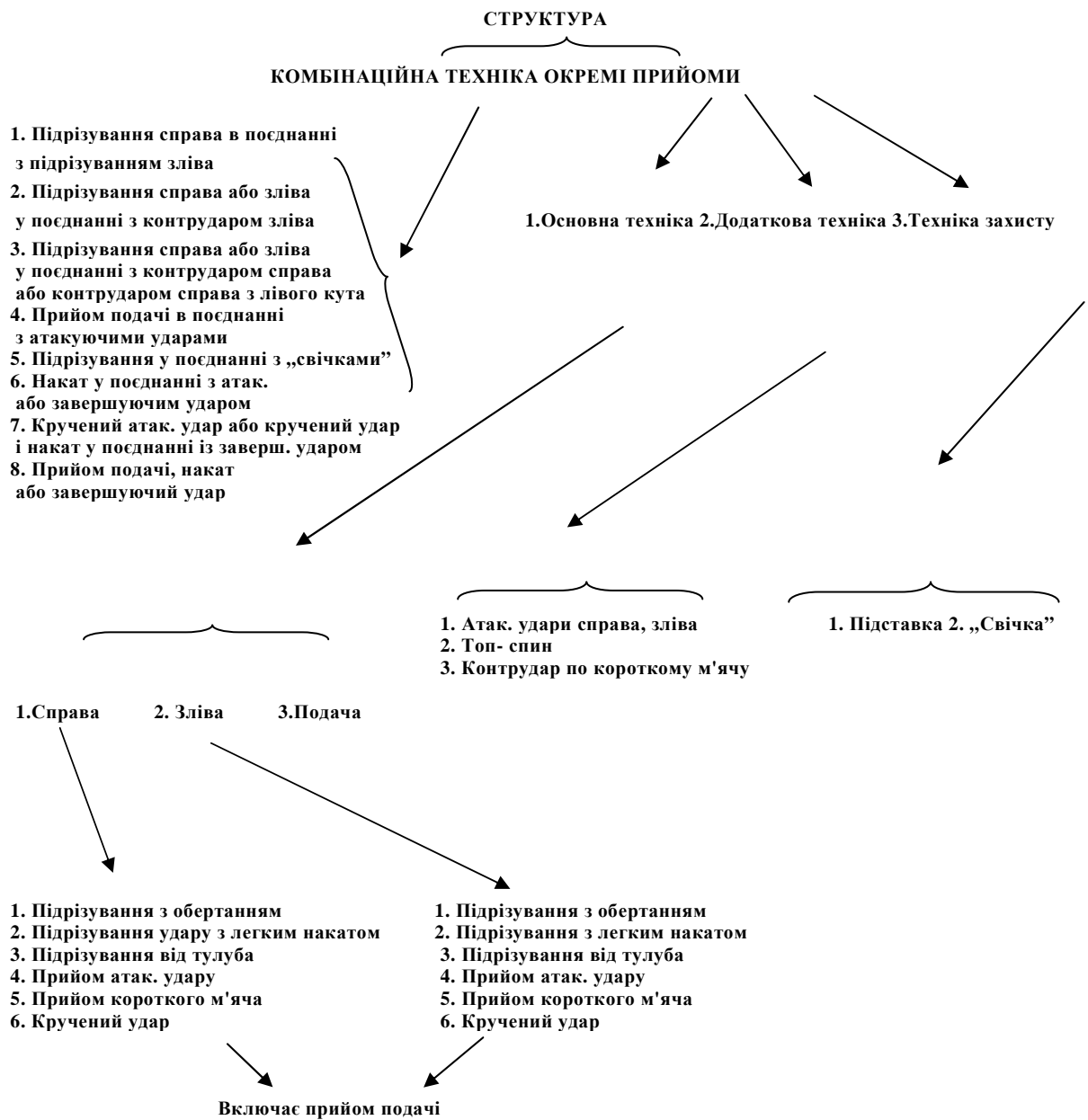
14. Структура техніки гри горизонтальною хваткою



15. Структура техніки гри контрударами підрізанням у поєднанні із захисними ударами вертикальною і горизонтальною хватками:



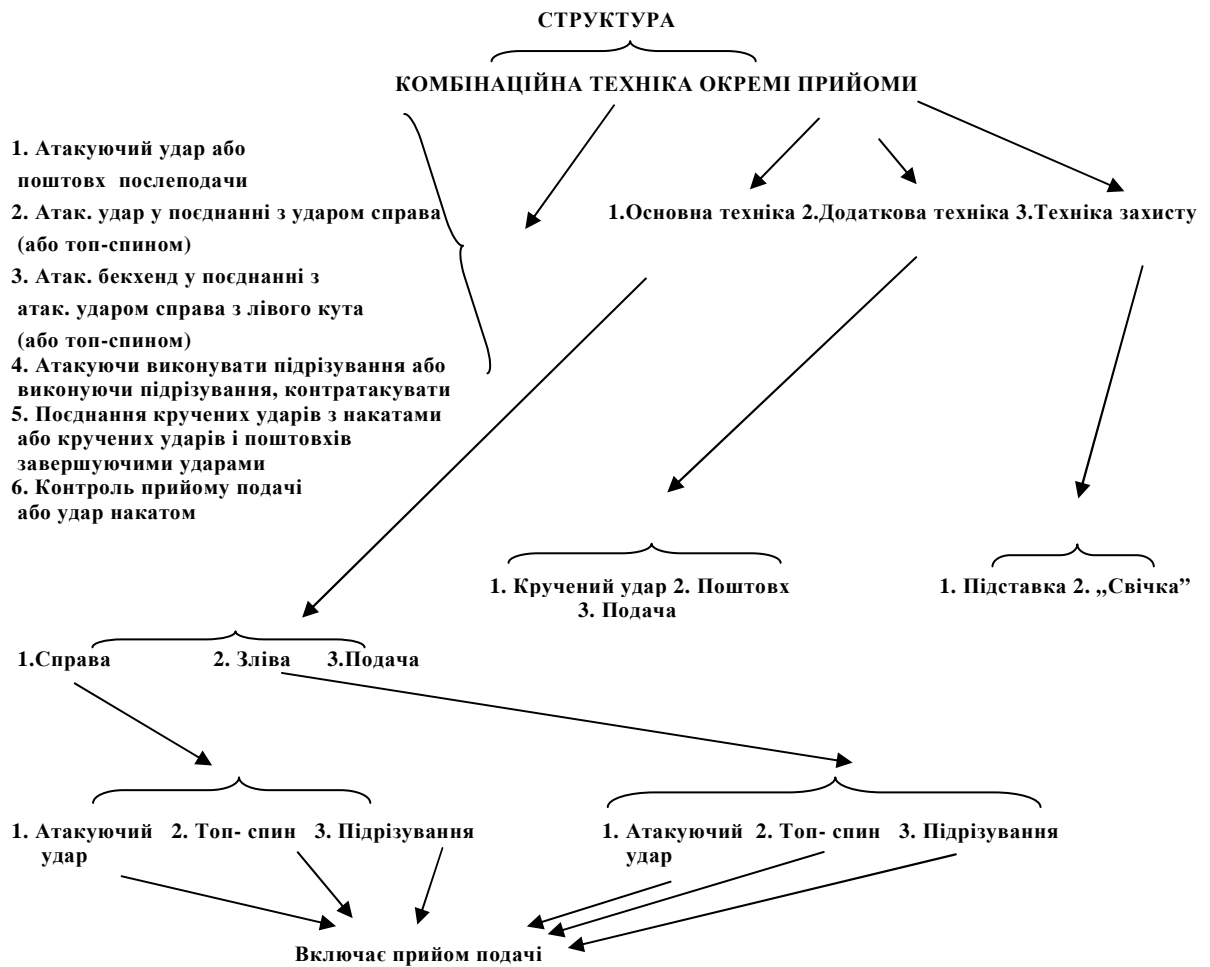
16. Структура техніки гри контрударами підрізуваннями горизонтальною хваткою:



17. Структура техніки гри з поєднанням підставок, атакуючих ударів вертикальною хваткою



18. Структура техніки гри з поєднанням підставок, атакуючих ударів і підрізувань горизонтальною хваткою



19. Фізична підготовка

Спостереження за руховим навантаженням спортсменів під час змагань дозволило отримати такі дані:

Щільність рухів: зустріч займає приблизно 35хв.; час безпосередньої роботи з м'ячем складає 51-82% загального часу зустрічі.

Кількість рухів рукою у ході однієї зустрічі: середній показник складає 0,26-0,69 раз /с.; при проведенні атакуючих ударів кількість рухів рукою менше, але енергії витрачається більше, а при виконанні підрізування кількість рухів більша, але зусиль витрачається менше.

Артеріальний тиск і пульс до і після змагань: пульс після зустрічі підвищується в середньому: у чоловіків – на 54, у жінок – на 42 уд/хв.

Спостереження за спортсменами в ході змагань засвідчують про те, що напруженість пов'язана з реакцією на умови проведення змагань, є також однієї з причин підвищення артеріального тиску і частоти пульсу.

Зміна динамометрії кисті рук спортсменів до і після змагань: динамометрія правої руки після зустрічі знижувалася на 2-9 кг.; динамометрія лівої руки у більшості спортсменів підвищувалась на 1-12 кг. Аналізуючи, можна зробити наступний вивід: змагання, з одного боку, пред'являють все більш високі вимоги до загальної фізичної підготовки спортсмена, з іншого - роблять на нього великий вплив. До змагань активно задіяні рухові нервові центри скелетних м'язів спортсмена, і знаходячись протягом тривалого часу в роботі, деякі м'язові групи втомлюються, насамперед тому динамометрія руки знижується. Підвищення динамометрії неігрової руки мабуть пояснюється нервовим перенапруженням, яке розповсюджувалось і на нервові центри цієї руки.

Зміна ваги тіла спортсменів до і після зустрічей: вага чоловіків після змагань знижалась на 0,2 кг, у жінок- на 0,5 кг.

Стан кори головного мозку: спостереження показали, що напруженість викликається тим, що спортсменові у ході зустрічі доводиться проводити аналіз і оцінку техніки і тактики суперника. Крім того, грає роль і стрімка зміна обстановки. Ще одним чинником напруги кори головного мозку є настрій під час змагань. Також має місце і підвищене навантаження на серцево-судинну систему як у відповідь на реакцію перед зустріччю з сильнішим супротивником.

19.1. Загальна фізична підготовка

Тренування і змагання по настільному тенісу мають специфічні особливості: маленький ігровий майданчик, закриті приміщення, високі вимоги до техніки, точності і інтенсивності рухів. Слід мати на увазі, що тенісистові протягом тривалого часу доводиться займатися в закритому приміщенні при штучному освітленні, тому таких природних чинників, як свіже повітря, сонячне світло, необхідних для гартування організму, явно недостатньо.

Загальна фізична підготовка дозволяє всесторонньо розвивати функціональні можливості всіх органів і систем організму спортсмена, виховувати витривалість, швидкість реакції, рухливість і інші фізичні якості, забезпечуючи тим самим гармонічний розвиток. Вона є свого роду матеріальною базою удосконалення спеціальних ігрових прийомів і грає важливу роль в підвищенні тактико-технічної майстерності, в профілактиці травматизму, а також сприяє підтримці відмінної форми спортсменів у період відповідальних змагань.

19.2. Спеціальна фізична підготовка

Розглянемо, які ж спеціальні фізичні якості повинен розвивати тенісист.

Рухливість і швидкість реакції. Надзвичайно важливі у настільному тенісі рухливість і швидкість реакції. У змаганнях спортсмен повинен швидко оцінювати обстановку, швидко реагувати, швидко стартувати, швидко робити

замах, швидко рухатися, швидко міняти напрямок переміщень. І тільки при наявності зазначених якостей можна у складній і швидко мінливій обстановці зустрічі використати слушні миті, захопити ініціативу й допомогтися перемоги. Переміщення тенісиста істотно відрізняються від руху, тому що у рухах його немає певної періодичності. Хоча й існують певні правила узгодження положення рук і ніг при нанесенні ударів по м'ячу, але по ходу зустрічей усе може мінятися залежно від відповідних дій суперника. У цьому полягає одна з особливостей настільного тенісу. Сфера руху рук і ніг обмежена, розподіл зусиль при роботі ракеткою нерівномірний. Зробивши різкий рух, м'язи мають можливість розслабитися, одержують короткочасний перепочинок і, працюючи по черзі, не утомлюються протягом тривалого часу. У цьому ще одна особливість настільного тенісу.

М'яч, посланий суперником, перебуває в повітрі 0,3-0,5 с. За цей короткий час спортсмен повинен визначити швидкість його польоту, точку відскоку, характер обертання м'яча і з урахуванням положення суперника швидко розрахувати свої дії. Для цього потрібна відмінна реакція.

Рівень розвитку швидкості реакції визначається тим, наскільки швидко спортсмен реагує на дії свого суперника, точно визначає характер польоту м'яча. Спортсмен, у якого добре розвинена ця якість, здатний у момент найбільшої нервової напруги швидко взяти себе в руки. Відмінно підготовлений тенісист може, використовуючи різні тактичні варіанти, швидко і мистецьки проводити прийоми, знаходити слабке місце у суперника та допомогтися перемоги. Саме у цьому і проявляється швидкість реакції тенісиста.

Спеціальна витривалість. Виділимо витривалість як окремий аспект підготовки. Звичайна витривалість сама по собі не може забезпечити високої рухливості. Тому в підготовці тенісистів варто розвивати спеціальну витривалість з урахуванням вимог, пропонованих до граючих у настільний теніс.

Тенісистові потрібна спеціальна витривалість, що відповідає постійно мінливій напруженості і тісно пов'язана з рухливістю й швидкістю реакції. Напруженість постійно міняється й найчастіше залежить від рівня тактико-технічної підготовки суперника. Це теж одна з особливостей настільного тенісу. Крім того, витривалість повинна завжди сполучатися з рухливістю та швидкістю реакції. У протилежному разі, в перші зустрічі ці якості можуть бути на високому рівні, тоді як надалі рівень їхнього прояву знизиться, що може негативно позначитися на результатах матчу. Оскільки тривалість матчу значна, до нервової системи тенісиста пред'являються підвищені вимоги. У цьому теж одна з особливостей настільного тенісу.

19.2.1. Розвиток сили

У будь-якому виді спорту потрібна певна сила, потрібна вона й тенісистові. Не розвиваючи цієї якості, спортсмен стикнеться з більшими труднощами в оволодінні технічною майстерністю. Крім того, сила м'язів істотно впливає на розвиток рухливості, швидкості реакції й витривалості. Так, збільшуючи силу, вона сприяє розвитку вибухової сили. Сила також є одним з факторів витривалості м'язів, а витривалість – це здатність організму протистояти утомі. Сила сприяє також і виробленню швидкості реакції, оскільки оптимальна сила дозволяє краще контролювати й володіти своїм тілом, дає можливість легко й швидко переміщатися.

У настільному тенісу більше застосовуються відносна сила, сила прискорення і значно рідше – абсолютна.

При проведенні тренування, спрямованого на розвиток сили, варто керуватися двома основними принципами – дозування навантаження і поступове збільшення обтяження. Звичайно у початковий період сила зростає швидко, потім цей процес сповільнюється. При використанні навантаження середньої величини поліпшуються нервово-координаційні механізми; більші навантаження благотворно позначаються на інтенсивності нервових процесів і таким способом сприяють ефективному нарощуванню абсолютної сили.

У силовому тренуванні тенісистів характер нервово-м'язового навантаження повинен відповідати вимогам спеціальної підготовки, а рухова структура вправ повинна бути близькою до рухової структури вправ спеціальної технічної підготовки. Силкові тренування, що включають вправи з обтяженням, потрібно проводити для впливу саме на ті м'язові групи, розвиток яких необхідно у даному виді спорту. При плануванні силового тренування варто звернути увагу на наступні моменти:

- силовий розвиток усіх частин тіла повинне бути гармонічним. Заняття для розвитку сили м'язів верхніх кінцівок повинне включати: 2-3 вправи для м'язів верхніх кінцівок, одну- для м'язів тулуба і одну- для м'язів нижніх кінцівок. У заняття по розвитку сили м'язів нижніх кінцівок варто включати: 2-3 вправи для м'язів нижніх кінцівок, одну- для м'язів тулуба і одну- для м'язів верхніх кінцівок. У заняття з розвитку вибухової сили м'язів усього тіла потрібно включити дві вправи по розвитку вибухової сили м'язів усього тіла, одну- для м'язів тулуба, одну- для м'язів верхніх кінцівок і одну- для м'язів кінцівок;

- важливо виділяти головне: дотримуватися диференційованого підходу. Вибираючи вправу, варто враховувати індивідуальні особливості спортсмена: стать, вік, стан здоров'я і рівень загальної фізичної підготовки;

- при проведенні силового тренування з навантаженням середньої величини спочатку потрібно провести гарну розминку, а після тренування звернути увагу на розслаблення м'язів.

19.2.2. Комплекси вправ для силового тренування

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: підтягання на поперечині, віджимання лежачи, віджимання на брусах.

Вправи з гантелями: згинання рук, піднімаючи гантелі до торкання плечей, обертання кистей, підйом гантелей до рівня плечей, вижимання гантелей нагору, розведення рук у сторони, нахили вперед з розведенням

рук у сторони, кругові рухи в плечових суглобах, розведення рук у сторони з поворотом тулуба.

При використанні цих вправ слід звертати увагу на швидкість їх виконання у поєднанні з розвитком вибухової сили.

Вправи з гантелями для розвитку м'язів плечового поясу: імітація атакуючого удару (рис.1,а), імітація накату (рис.1,б), імітація підрізування (рис.1,в), імітація руху руки, озброєною обважною ракеткою, при нанесенні різних видів ударів (атакуючий удар справа, атакуючий удар ліворуч, накат, укорочений і підрізування). Вправи проводяться з великою щільністю і з багатократним повторенням різного виду ударів: захисних, накатів, укорочених, ударів по «свічці».

Вправи для м'язів ніг: стрибки на одній нозі (визначаються швидкість і відстань, стрибки на обох ногах (умова та ж), стрибки у положенні напівприсіданні, ходьба у положенні напівприсідання, біг по сходах (на швидкість), напівприсідання зі штангою на плечах, стрибки зі штангою, стійка з вантажем в положенні приседа, вантаж тримати 8—10 с.

Вправи з штангою для розвитку м'язів ніг (штанга на плечах): ковзаючий крок у положенні напівприсідання, переступання в сторони, рухи схрестним кроком.

Вправи для м'язів поперекової області: підйом тулуба з положення лежачи, підйом ніг у положенні лежачи, підйом тулуба вперед з положення лежачи на підлозі з піднятими ногами, підняття ніг у положенні на шведській стінці спиною до стіни.

Вправи з набивним м'ячем: передача м'яча із-за голови (рис.1,г), передача м'яча з положення сидячи з поворотом туловища (рис.1,д), передача м'яча з положення лежачи (рис.1,0), передача м'яча ногами з положення лежачи (рис. 68, ж).

Вправи для розвитку м'язів поперекової області проводять з імітацією руху тіла при нанесенні атакуючого удару (з урахуванням

швидкості, часу, кількості) і руху поперекового поясу при укорочених ударах і підрізуванні.

Комплексні вправи: накат в межах столу — швидкий удар — удар з дальньої зони — накат; удар праворуч — поштовх ліворуч—удар праворуч з лівого кута, атакуючий удар праворуч — удар ліворуч; підрізування ліворуч — накат праворуч — удар по «свічці».

19.2.3. Розвиток швидкості, спритності

Швидкість і здатність її використання — необхідний елемент для будь-якої гри, а для швидкого атакуючого стилю він має особливе значення.

Від швидкості нерідко залежить результат зустрічі. Спритність має безпосереднє відношення до швидких змін положення тіла або якійсь його частини. «Шість швидко», про яких йшла мова, потребують добре розвиненої реакції. Під час змагань спортсмен повинен бути швидким, спритним діями відреагувати на зовнішні подразники. При відпрацьовуванні спеціальних технічних прийомів розвиток спритності сприяє поліпшенню координації рухів.

Удосконалювання навичок оцінки тактичного задуму суперника і розвиток здатності швидко і своєчасно реагувати на них сприяють ефективному розвитку спритності. Кращим методом удосконалювання реакції є відпрацьовування цих дій у протиборстві з суперником при неодноразовому повторенні їх у високому темпі. Розвиток спеціальних видів координації — важливий шлях розвитку спритності.

Швидкістю називають здатність людини у найкоротший відрізок часу здійснювати той або інший рух. У основі своїй це результат застосування сили відносно якогось тіла. Під час руху тіло людини або якась його частина представляють скорочення м'язів — силу.

Рух відбувається у тому випадку, якщо сила більша, ніж опір. Із збільшенням сили пропорційно зростає швидкість руху цього тіла.

При проведенні тренувань, спрямованих на розвиток швидкості й спритності, потрібно мати на увазі наступне: у хлопців спостерігається досить висока чутливість кори головного мозку, що сприяє швидкому розвитку у них швидкісних якостей і спритності. Тому слід приділяти більше уваги виробленню у них вправності у всіх видах рухів.

Тренування, спрямовані на розвиток цих якостей, слід планувати на початку заняття, коли ті, які займаються, ще не втомилися. Втома є чинником, який негативно позначається на швидкості реакції, на силі й координації рухів.

Такі тренування повинні також проводитися у певній послідовності — навантаження і кількість тренувань збільшуються поступово.

При виборі методів розвитку швидкості і спритності потрібно звертати особливу увагу на те, щоб зміст тренування відповідав характеру нервово-м'язової діяльності і структурі спеціальних рухів, рівню володіння технікою, інакше не можна добитися бажаних результатів. Відпрацьовуючи окремі найбільш важливі технічні прийоми, варто чергувати типові стандартні прийоми з нестандартними.

19.2.4. Комплекси вправ для розвитку швидкості і спритності

1. Бігови вправи: біг і ковзаючі стрибки зі швидкою зміною напрямку; раптові випадки з різних положень; пробіжки з м'ячем (типу баскетболу, футболу); рухливі ігри: гра у баскетбол, футбол на невеликому майданчику; вправи зі скакалкою — 1 хв.; біг по сходах східців; біг на місці з високим підняттям стегна; біг з прискоренням; човниковий біг; змінний біг (30 м — швидко, 30 м — повільно); дрібний біг з переходом на біг з прискоренням; зустрічні естафети; біг змійкою і так далі.

2. Вправи, максимально наближені до специфіки ігри: пересування боком стрибками; імітація підставки і удар з поворотом тулуба — 30 с — серія з інтервалом 1 хв., по три серії; імітація поштовху — атака з поворотом тулуба — атака праворуч — цикли ті ж; пересування боком з випадками — кожен цикл 30 рухів, по два цикли; боксування на ходу (можна включати у розминку); замахи

рукою, імітація удару по м'ячу, повороти тулуба у положенні сидячи — 4 рази по 30 с; стрибки у сторони (ширина 2,5 м) — цикл 30 с, по 5 циклів; схрестний крок (ширина 2,5 м) — цикл 30 с, по 5 циклів; переступання боком — цикл 20 м за 25 с, по 1—3 циклу; протягом 1 хв вправа на відпрацювання стійки, переміщення для прийому м'яча, рухи рукою (імітація удару по м'ячу), 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 передпліччя і обертання уперед-назад.

19.2.5. Розвиток витривалості

Витривалість — це здатність працювати протягом якомога тривалого часу, тобто протистояти утомі й швидко відновлювати сили. Витривалість людини характеризується врівноваженістю нервової системи й координацією функцій всіх органів і систем організму.

Відпрацьовуючи витривалість, необхідно стежити за величиною навантаження і темпом виконання вправ. Зі збільшенням темпу руху збільшується навантаження, отже, тривалість вправ відповідно зменшується; при порівняно повільному темпі руху витривалість зростає досить значно, при швидкому темпі руху результати витривалості порівняно невеликі. Слід враховувати стать і вік тих, хто займається. Вправи на витривалість необхідно планувати і проводити наприкінці занять.

19.2.6. Комплекси вправ для розвитку витривалості

Біг — 1500, 3000, 5000 м; змінний біг (крос — 12 хв, обмовляється дистанція); біг з прискоренням — 50 м + повільний біг — 50 м x 10, швидкий біг — 30 м + повільний біг — 50 м x 15; провідка м'яча (баскетбол або футбол) — 5 хв, крок ялинкою; вправи зі скакалкою — 3 хв.

Для більшої різноманітності вправ і поліпшення роботи серцево-судинної системи використовують біг, швидкі рухи рукою, імітуючи удар по м'ячу (з поворотом корпусу) — 3 хв, кидки бейсбольного м'яча — 3 хв, 3 цикли; кидки набивного м'яча (вага 2 кг) з поворотом тулуба, бічні кидки, кидки м'яча із-за голови: встати, лягти, віджимання — 1 хв, гри у футбол і баскетбол.

Важливо використовувати в підготовці гравців взаємозв'язок природних якостей людини - у процесі розвитку вони стимулюють один одного. Взаємні зв'язки природних фізичних даних людини на різних етапах підготовки виявляються по-різному.

При проведенні занять слід, з одного боку, уникати негативного впливу однієї якості на іншу, а з другого — використовувати їх взаємне стимулювання:

- після швидкісних вправ можна включати в заняття вправи на розвиток рухливості, оскільки ці два види вправ сприяють функціональній координації центральної нервової системи і удосконаленню тренованої якості;

- після вправи на витривалість потрібно відразу ж включати в заняття вправи, що розвивають швидкісні якості, щоб не допустити зниження рівня його розвитку;

- перед використанням вправ на розвиток швидкості можна провести пробіжки з незначним навантаженням або гімнастичні вправи для м'язів верхніх кінцівок, щоб підняти тонус і зробити заняття результативнішим;

- вправи на спритність, координацію рухів і відпрацьовування техніки краще проводити, коли спортсмен повний енергії.

У підготовці гравців важлива збалансованість кількості занять, їх напруженості, певне співвідношення між ними. Методика проведення тренувань додає винятково важливе значення принципу повторності й поступовості збільшення навантажень. Основними критеріями рухового навантаження є кількість і напруженість занять. За критерій оцінки напруженості можна вважати швидкість руху, щільність вправ при певній напруженості, а також кількість вправ у процентному відношенні до загального числа вправ, включених у заняття. Кількість і напруженість вправ можуть зростати лише до певної межі, після чого збільшення кількості вправ може викликати зниження напруженості, і навпаки - напруженість, що доведена до певної межі, може привести до застою у кількісному зростанні.

20. Послідовність вправ

Вправи для розвитку м'язів ніг: присід на обох ногах-не глибокий, кут 120*; півприсід-кут 90*; глибокий присід-кут30*. Можливе багаторазове повторення вправи з навантаженням(гантелі,штанга або набивний м'яч).Присід на одній нозі можливо виконувати з упором та без нього.

Вправи для розвитку стрибучості(рис.3) : стрибки у бік і через лавку (рис.3,а); стрибки на місці, ноги нарізно, руки торкаються носок (рис.3,б); стрибки на місці, підтягючи ноги до грудей,стрибки прогнувшись,можна стрибати через перешкоду; стрибки на одній нозі, на носках з багаторазовим повторенням(установлюється відстань); стрибки з плигалкою,зігнувши ноги(рис.3,в); можна стрибати одночасно на обох ногах або на одній у темпі обертання плигалки.

Вправи для розвитку груп м'язів поперекового і плечового поясу(рис.4): гімнастичні вправи з використанням лавки чи сходів(рис.4,а); вправи лежачи на підлозі з відштовхуванням від підлоги(рис.4,б,в,г); випростування рук у положенні лежачи на підлозі з вантажем; випростування рук у положенні обличчям до гори(після виконання вказаних вправ, рис.4.д); вправи на брусах; кидки набивного м'яча — двома руками, однією; підтягування на поперечині: хват зверху, хват знизу, змішаний хват; підтягування на низькій поперечині обличчям до гори ;підскок до поперечени і підтягування; вправи з гантелями, гирями, штангою і іншим силовим інвентарем.

Вправи для розвитку м'язів черевного преса (рис. 5):

з положення лежачи дістати руками пальці ніг (можна з навантаженням і без нього); вправи у гімнастичної стінки (рис. 5,а,б); підйом ніг у положенні лежачи обличчям до гори; у положенні лежачи обличчям до гори ногами робити рухи у формі цифри 8, носком лівої ноги дістати праве вухо, носком правої ноги — ліве вухо; підняття ніг у

положенні вису на поперечені; у положенні сидячи, руки на потилиці, ноги разом виконують «ножиці» (рис. 5,в).

Вправи для м'язів спини: вправи у гімнастичної стінки, можна з набивним м'ячем (рис. 5,г і д); вправи з штангою і гирями; підйом ніг у положенні лежачи обличчям униз, можна з вантажем; одночасний підйом рук і ніг у положенні лежачи обличчям униз; вправи на поперечені.

Вправи для загального фізичного розвитку: устати, упор на руках, устати, підстрибнути, устати, лягти, руки випрямити, сильний стрибок, коліна до грудей; підйом по жердині або канату.

21. Додатки

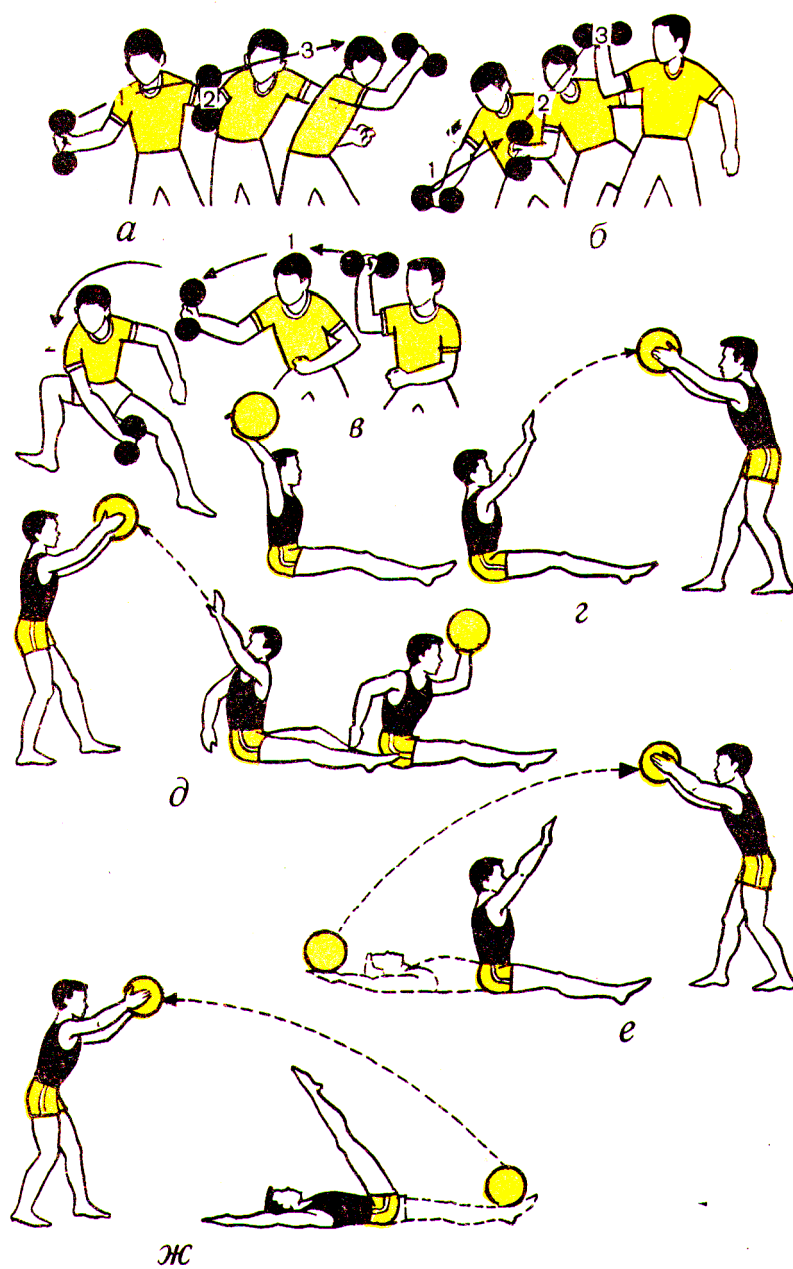


Рисунок 1. Комплекс вправ для силового тренування

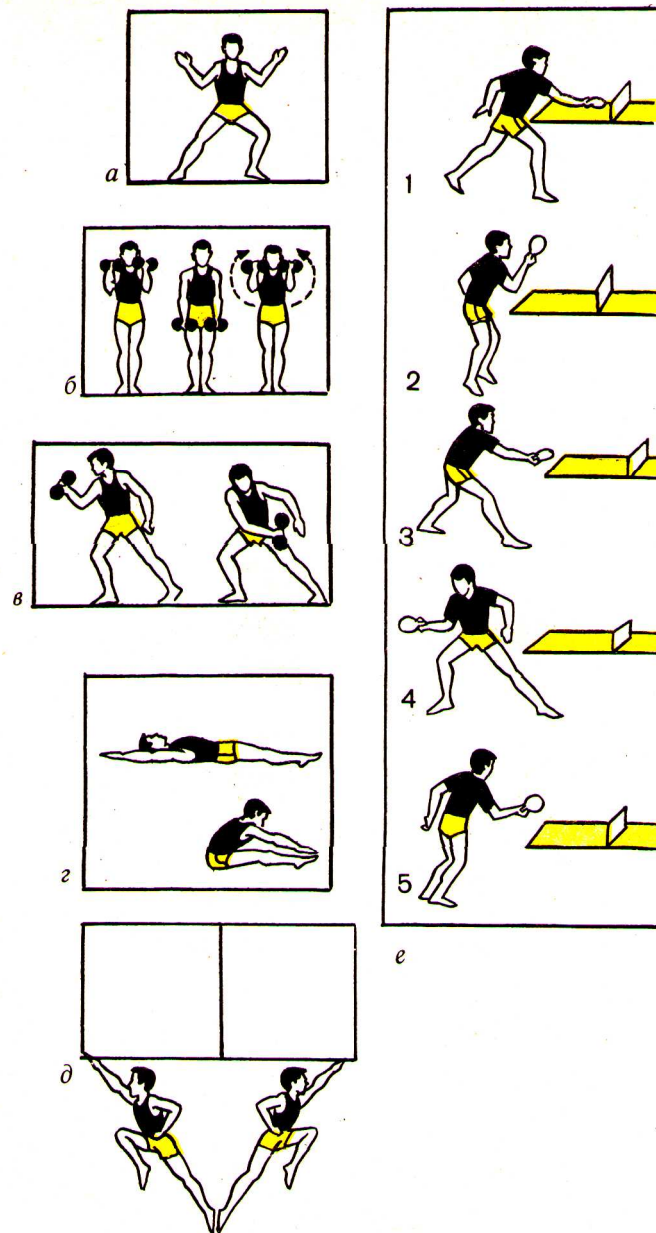
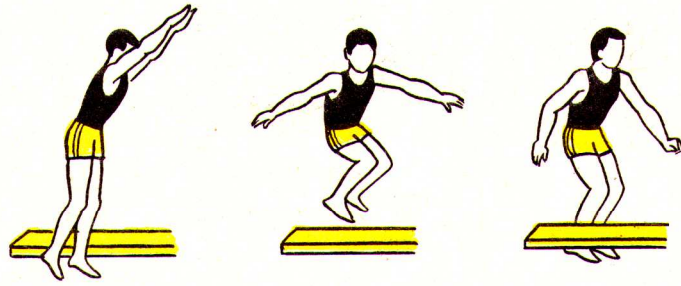
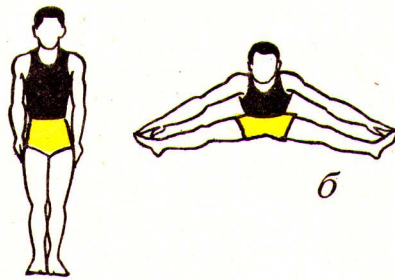


Рис. 2. Комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки для тенісистів атакуючого стилю з підрізкою:

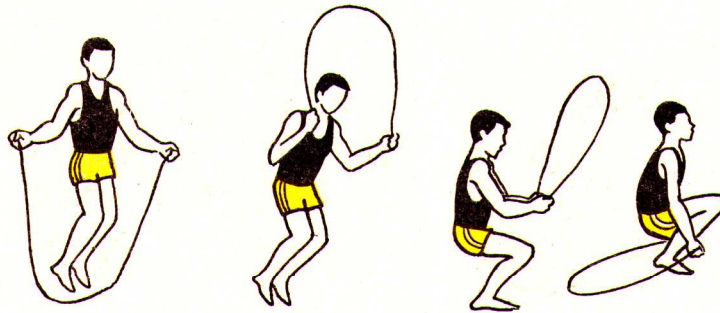
а – выпади в сторони; б – кругові обертання передпліччями з гантелями; в – імітація підрізки з гантеллю; г – підйом тулуба із положення лежачи; д – переміщення по обумовленому сигналу; е – імітаційні рухи: 1 – підрізка над столом; 2 – швидкий удар зліва; 3 – підрізка зліва; 4 – підрізка з права; 5 – атакуючий удар зліва



a



б



в

Рис. 3. Комплекс вправ для розвитку стрибків

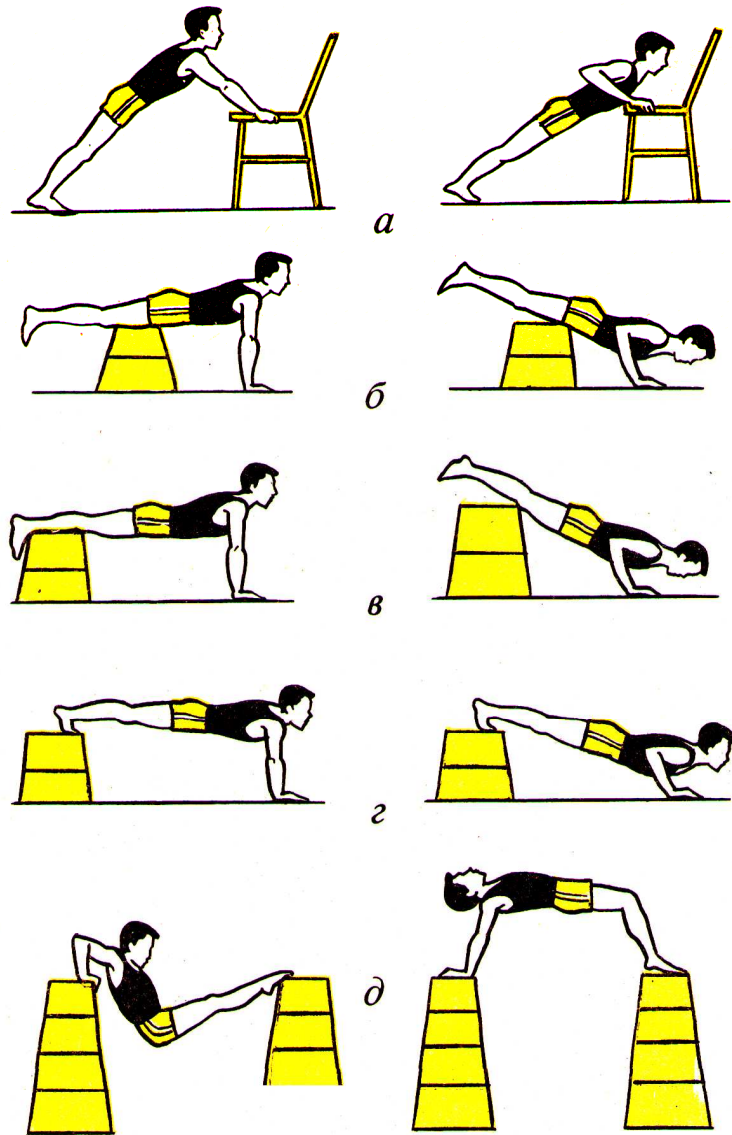


Рис. 4. Комплекс вправ для розвитку групи м'язів поперечного та плечового поясу

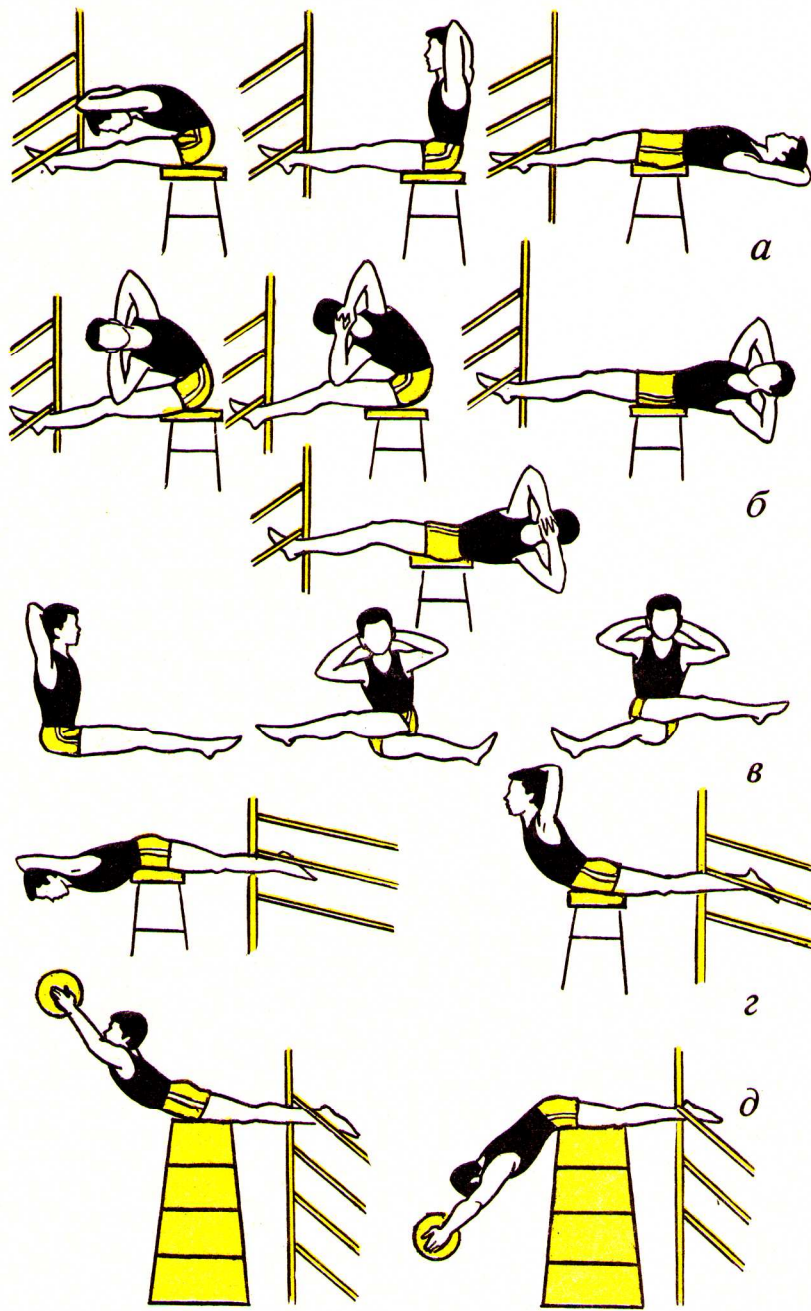


Рис. 5. Комплекс вправ для розв'язу м'язів пресу

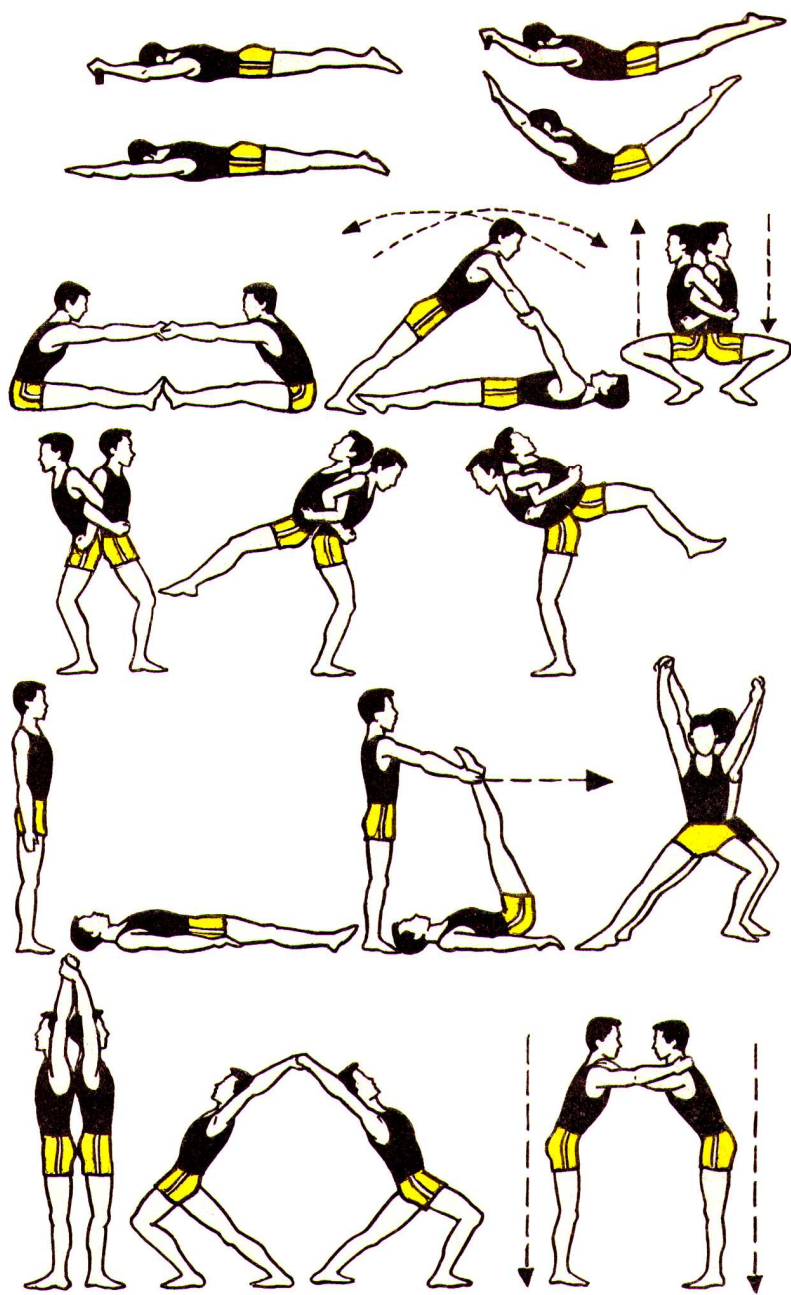


Рис. 6. Комплекс вправ з партнером

Перелік посилань

1. Амелин А.Н.,Пашинин В.А. Настольний тенніс. – М.: Фізкультура и спорт, 1980.- 112 с., ил. – (Азбука спорта).
2. Барчукова Г.В. Учись грати в настольний тенніс. – М.:Советский спорт.1989. - 48 с., ил.- (Фізкультурная бібліотечка школьника).
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.:Фізкультура и спорт, 1979.- 160 с.,ил.
4. Настольний тенніс: Пер. с кит./ Под ред. Сюй Яньшэна.- М.: Фізкультура и спорт, 1987. 320 с.,ил.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Методичні вказівки до практичних занять з настільного тенісу (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисципліни «Фізичне виховання», «Фізична культура»).

Укладач: Наталія Ігорівна Горошко

Редактор: З.І. Зайцева

Верстка: І.В. Волосожарова

План 2009, поз.337М

Підп.до друку 20.10.2009	Формат 60x84 1/16	Папір офісний
Друк на ризографі	Умовн.-друк.арк. 2,8	Обл.-вид арк. 3,3
Зам. №	Тираж 50 прим.	

61002, м. Харків, ХНАМГ, вул. Революції, 12
Сектор оперативної поліграфії ЦНІТ ХНАМГ

61002, м. Харків, вул. Революції, 12