

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Техніка пересувань у настільному тенісі)

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
всіх форм навчання університету)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2024

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Техніка пересувань у настільному тенісі) (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Н. І. Горошко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2024. – 23 с.

Укладач ст. викл. Н. І. Горошко

Рецензент

Д. О. Безкорвайний, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 29 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
1 Основні положення та початкові рухи.....	5
2 Однокрокові пересування.....	7
3 Приставні кроки.....	8
4 Стрибки.....	9
5 Приставні кроки з випадом.....	10
6 Перехресні кроки.....	11
7 Використання крокових пересувань.....	11
8 Гра в парах.....	20
Список рекомендованих джерел.....	22

ВСТУП

Раніше під час гри у настільний теніс багато гравців звертали увагу тільки на ударний рух руки і не враховували важливість роботи ніг. Габарити столу невеликі, його ширина – всього 1 метр 52 сантиметри. І спочатку може здатися, що при грі в настільний теніс не обов'язково рухатися – розвернутися, витягнути руку і все. Але це не зовсім так.

У сучасному настільному тенісі обов'язковою вимогою є чітка координація рухів всіх частин тіла тенісиста – ніг, тулуба, м'язів живота, ігрової і вільної руки, що забезпечує поліпшення якості виконуваної техніки. Під час напруженого матчу тенісист виконує 200–300 ударів і долає дистанцію 800–1 500 метрів, адже м'яч практично ніколи не потрапляє в одне і те саме місце і під час гри доводиться весь час рухатися.

Техніка пересування – важливий складник техніки гри в настільний теніс. Якщо спортсмен добре володіє технікою пересувань і може знаходити положення, необхідне для виконання певного удару, то м'ячу будуть надані потрібна швидкість польоту, сила та обертання, що поліпшить якість виконання технічного прийому.

До техніки пересувань пред'являють дві основні вимоги. Перша вимога передбачає швидку реакцію на дії суперника та швидку оцінку його дій, друга – наявність спритності. У тенісиста мають бути добре натреновані ноги, він має вміння виконувати прискорення – швидко пересуватися у будь-якому напрямі будь-якої миті. Для цього у процесі щоденних тренувань потрібно приділяти особливу увагу техніці пересування, а також поєднувати вивчення технічних прийомів з оволодінням технікою пересування. Тільки в цьому випадку гравець зможе швидко вдосконалити свою технічну підготовленість.

Важливою умовою вдосконалення техніки та збільшення швидкості пересувань є збільшення сили м'язів ніг, подальший розвиток спритності та гнучкості. Вдосконалення спритності спортсмена при пересуваннях, у свою чергу, залежить від ступеня розвитку реакції та вміння оцінювати дії суперника. І дуже важливо, наскільки хороший у спортсмена слух та гострий зір.

Під час тренувань від тенісиста вимагаються повна віддача сил, уміння концентрувати увагу на м'ячі, відчуття зміни кута нахилу ракетки та польоту м'яча, відбитого суперником, зміни напрямів зусиль, що додаються противником, а також оцінювання звуку в момент завдання удару суперником по м'ячу, щоб зуміти визначити зміну напрямку польоту поданого суперником м'яча та характер його обертання. Тільки таким шляхом можна вдосконалити реакцію на дії суперника та вміння оцінювати їх.

Основна мета рухів гравця – зайняти необхідне положення перед кожним ударом таким чином, щоб можна було швидко рухатися і виконувати точний удар.

1 ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ПОЧАТКОВІ РУХИ

Положення може бути нейтральним, коли тенісист стоїть обличчям до столу і чекає відповіді суперника; для форхендних кидків гравець розташовується вправо до столу, а для бекхенду – повертається вліво до столу для більш комфортного замаху і удару. У нейтральному положенні гравець зазвичай стоїть обличчям до столу, ноги на ширині плеч або трохи ширше, носки дещо розвернуті, п'яти підняті, вага тіла на носках, ноги зігнуті в колінах (спрямовані всередину). Тулуб трохи нахилений вперед, плечі опущені, рука, що тримає ракетку, зігнута в лікті під прямим кутом і розміщується попереду тулуба. Голова піднята, погляд спрямований вперед, щоб стежити за польотом м'яча.

Не забувайте про те, що положення має бути також стійким. Таке вихідне положення дозволяє швидко і з найменшими зусиллями рухатися в потрібному напрямі. З положення на занадто прямих ногах і зі злегка нахиленим назад центром ваги тіла складно починати швидко рухатися, тому що зігнуті ноги, як заряджені пружини, готові швидко працювати при будь-якому режимі руху. У положенні з прямими ногами важко сильно відштовхнутися, тоді як положення на носках зі зміщенням вперед центром ваги тіла дозволяє почати рух у правильному напрямі і з меншими зусиллями.

Вибір основного положення не тільки може серйозно вплинути на результати подачі і прийому м'яча, а й на швидкість пересування. Її обирають залежно від ситуації і відповідно до застосовуваного технічного прийому.

Вибір основного положення залежить також від сильних і слабких сторін техніки тенісиста. Після того як тенісист обере основне положення, необхідно відпрацювати відповідне положення тіла при цьому варіанті та розташуванні центра ваги. Прийняття положення означає, що спортсмен розставив ноги ширше за плечі, трохи зігнувши їх у колінах і розвернувши всередину, опирається на всю ступню, нахилившись так, щоб перенести центр тяжіння трохи вперед. Таке положення має бути пружним та стійким, що сприятиме збільшенню швидкості пересування.

Якщо тенісист розставив ноги ширше, ніж потрібно, збільшується площа опори, центр ваги тіла зміщується вниз. Положення буде стійким, але площа може вплинути на початкові рухи гравця. Якщо спортсмен поставив ноги вужче плеч, це зменшить площу опори; центр ваги тіла переміститься вгору, і, хоча гравець швидко виконає початкові рухи, його удари не будуть впевненими.

Розглянуте положення застосовується під час виконання початкових рухів тенісиста при прийомі подачі та при подачі м'ячів, коли пересування та зміщення центру ваги змінюють вихідне положення тенісиста. Це кроки, які гравцеві потрібно зробити у процесі завдання удару по м'ячу.

До завдання удару по м'ячу покрової пересування та зміщення центру ваги набувають такі форми. При переміщенні гравця в якомусь напрямі в цьому ж напрямі миттєво зміщується і центр ваги тіла. Такими переміщеннями є однокрокові пересування, випадки вперед і назад або переміщення праворуч і ліворуч.

При двокроковому пересуванні в якомусь напрямі центр ваги тіла не зміщується або зміщується незначно. Це комплексні переміщення або пересування стрибками у різних напрямках. При двокрокових пересуваннях, що чергуються, у якомусь напрямі після зміни положення опорної ноги центр ваги тіла зміщується на ногу, яка здійснила останній рух (наприклад при перехресних кроках у різних напрямках).

При виконанні суперником несподіваної подачі або при прийомі м'яча, який знаходиться на значній відстані від спортсмена, зазвичай виконують безсистемні кроки, наприклад, здійснюють спочатку двокрокові пересування в одному напрямі, а потім однокрокові переміщення в іншому напрямі, щоб врегулювати своє положення. Іноді роблять спочатку крок однією ногою в одному напрямі, а потім двокрокові переміщення в іншому.

Після удару (коли м'яч досяг половини майданчика суперника) гравцеві необхідно зайняти нове положення під час виконання серії ударів, що досить складно.

Головна мета змінювання положення полягає в тому, щоб перед виконанням кожного удару прийняти таке положення, при якому можна було б швидко пересуватися, вибирати зручне положення та здійснювати точний удар. Положення має бути стійким, для чого регулюють положення центру ваги тіла, а також повертають руку з ракеткою, яка витягується при ударі вперед, у початкове положення – гравець тримає ракетку перед собою.

Коли при ударі гравець докладас невелике зусилля або володіє ініціативою у грі, він вдається до зазначеного способу, щоб прийняти правильне положення. Гравець повертає в початкове положення ногу, якою було зроблено крок вперед або назад, так, щоб центр ваги розташовувався по центру, що дозволить йому зберегти рівновагу.

Після виконання сильного удару по м'ячу або при грі на значній відстані від столу спортсмени зазвичай використовують зазначений спосіб для регулювання положення. Якщо тенісист докладас великих зусиль при ударі чи не володіє ініціативою у грі, то він зазвичай використовує двокрокові пересування для відновлення рівноваги та прийняття початкового положення.

Раніше багато тенісистів звертали увагу лише на рухи руки й не брали до уваги ту роль, яку при ударі відіграють ноги, тулуб і м'язи черевного преса.

Однак з розвитком технічних прийомів виникла потреба їхньої чіткої координації. Розглянемо низку аспектів цього питання.

Гравець розводить коліна, піднімається на носках і витягується вгору, щоб центр ваги тіла перемістився вгору. Це збільшує силу удару під час виконання накату і поштовху.

Гравець згинає коліна та нахиляється так, щоб перемістити центр ваги тіла вниз. Це сприяє збільшенню сили при завершальному ударі по м'ячу з верхнім та нижнім обертанням. Завдяки повороту плеч і тазу гравець збільшує швидкість руху руки, що сприяє збільшенню сили удару по м'ячу.

Види кроків поділяють так:

- залежно від масштабу пересування: великі, середні та малі;
- залежно від спрямованості: пересування вперед, назад, ліворуч, праворуч, по діагоналі вперед, по діагоналі назад тощо;
- залежно від способу пересування: однокрокові, двокрокові, перехресні, приставні, стрибками тощо.

2 ОДНОКРОКОВІ ПЕРЕСУВАННЯ

Однокрокове пересування полягає в такому: одну ногу тенісист використовує як вісь, іншу переміщує в різних напрямках – вперед, назад, вліво, вправо. Після того як гравець завершить переміщення, він переносить центр ваги на вільну ногу, а потім виконує удар (рис. 1).

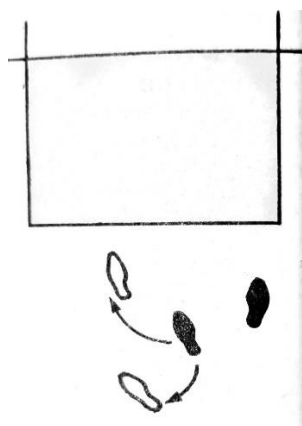


Рисунок 1 – Однокрокове пересування вправо (вперед чи назад)

Однокроковий спосіб пересування порівняно простий і зазвичай використовується в обмеженому просторі при незначному віддаленні м'яча суперника від гравця, що супроводжується рівномірним перенесенням центру ваги тіла. Цей прийом – один із найчастіше використовуваних крокових

пересувань гравців, що виконують швидкі атакуючі удари та різні технічні прийоми з верхнім та нижнім обертанням м'яча.

Найближча до м'яча нога (при русі вправо – вправо, при русі вліво – вліво) робить крок в сторону, протилежна нога підтягується ковзним рухом так, щоб після руху вона прийняла класичне ударне положення, відстань між ступнями має дорівнювати ширині плеч (або трохи ширше).

Під час використання однокрокового способу пересування стопи ні в якому разі не повинні перехрещуватися.

Залежно від сили відштовхування, швидкості виконання і величини кроку цей рух може виглядати як крок, випад, стрибок, але принцип руху залишається таким самим.

Однокрокове пересування забезпечує надійне переміщення практично при всіх видах гри в ближній зоні і в більшості випадків у середній зоні (крім застосування дуже косих м'ячів). Такий же спосіб пересування використовується і при русі вперед-назад.

При виконанні однокрокових рухів може виникнути проблема, яку не можна ігнорувати: при винесенні правої руки вправо центр ваги тіла переноситься на ліву ногу, що рухається попереду, а в разі необхідності переходу до наступного удару вліво використовується та сама ліва нога, яка починала рух. У разі виникнення такої ситуації потрібно звільнити ліву ногу від ваги тіла коротким поворотом тулуба (аналогічно до руху боксера після удару), якщо ж це неможливо через брак часу, почати рух вліво двокроковим способом вільною правою ногою. Таким же чином варто вирішувати ситуацію при грі зліва.

3 ПРИСТАВНІ КРОКИ

Пересуваючись, тенісист робить широкий крок ногою в потрібному напрямі – вперед, назад або вліво, вправо, переміщуючи центр ваги тіла на вільну ногу, а іншу швидко підтягуючи напівкроковим рухом, що ковзає, і виконує удар по м'ячу (рис. 2). Крок, який спортсмен робить при пересуванні приставними кроками, зазвичай значно більший, ніж при однокроковому пересуванні.

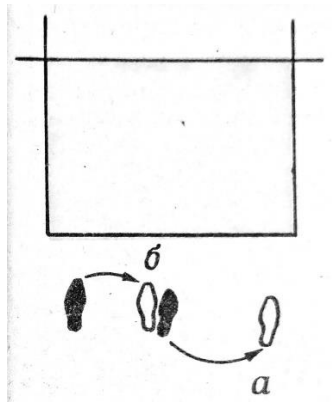


Рисунок 2 – Приставний крок вправо

Тенісисти, ведучи гру швидкими атакуючими ударами біля столу, часто вдаються до цього способу пересування для прийому м'ячів суперника, які перебувають на певній відстані від гравця; тенісисти, які застосовують підрізування, у деяких випадках також вдаються до цього прийому переміщення, щоб попередити раптові атаки суперника. Оскільки перший крок досить великий, що спричиняє зменшення центру ваги тіла, тенісисти здебільшого використовують для удару силу м'яча суперника. Якщо потрібно застосувати сильніший атакуючий удар, до такого способу пересування вдаватися не рекомендується.

Приставні кроки ліворуч і праворуч зазвичай поєднують з іншими способами або зі стрибками. При виконанні кількох приставних кроків поспіль центр ваги тіла гравця зменшується, що несприятливо позначається на послідовності ударів.

4 СТРИБКИ

Головне у стрибку – відштовхнутися в напрямі польоту м'яча суперника. Гравець має одночасно або майже одночасно з ударом по м'ячу відштовхнутися ногами від підлоги та зробити стрибок у напрямі поданого суперником м'яча, приземлитися на ногу, якою відштовхнувся, а потім на іншу ногу і прийняти стійке положення, після чого виконати удар по м'ячу (рис. 3).

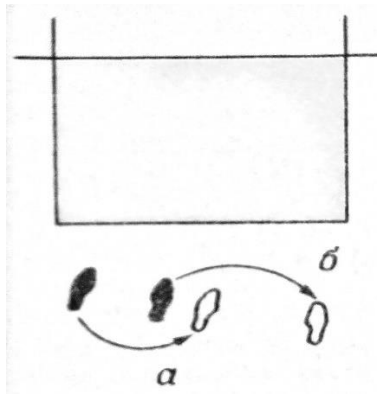


Рисунок 3 – Пересування стрибками вправо

При виконанні пересування стрибками спортсмен якийсь час перебуває в повітрі, що до певної міри позначається на його стійкості. Стрибки часто використовують для пересування вправо, вліво в середній зоні столу гравця, який застосовує технічні прийоми, при яких м'ячу надається обертальний рух. У грі швидкими атакуючими ударами тенісиста також часто вдаються до стрибків для переміщення в сторони, проте при переміщенні ліворуч і праворуч гравець може комбінувати стрибки з приставними кроками. При використанні підрізування гравці зрідка пересуваються стрибками і часто вдаються до пересування невеликими стрибками на невелику відстань (переміщення стрибками або приставними кроками для обрання правильного положення).

5 ПРИСТАВНІ КРОКИ З ВИПАДОМ

При цьому способі пересування гравець спочатку приставляє віддалену від м'яча ногу до опорної, а потім ближчою до м'яча ногою робить крок уперед, назустріч йому, і виконує удар по м'ячу (рис. 4).

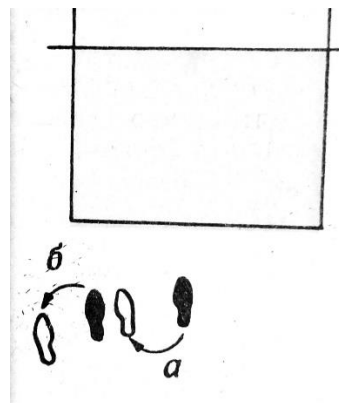


Рисунок 4 – Пересування приставними кроками вліво

При цьому способі пересувань подолана відстань значно більша порівняно з однокроковим способом, і значно менша порівняно з пересуванням стрибками. Стрибки вгору відсутні, що дозволяє тенісисту постійно зберігати рівновагу, тому цей спосіб став одним із найбільш застосовуваних при підрізуванні. У грі з використанням атакуючих підрізів при обмежених переміщеннях можна використовувати приставні кроки з випадом.

6 ПЕРЕХРЕСНІ КРОКИ

При виконанні перехресних кроків перший крок назустріч м'ячу виконує віддалена від нього нога, яка ніби перехрещується з опорною, потім інша нога виконує крок до зайняття правильної позиції і виконується удар (рис. 5). Зона переміщень, у якій гравець виконує перехресні кроки, більша, ніж зона переміщень, про які йшлося вище.

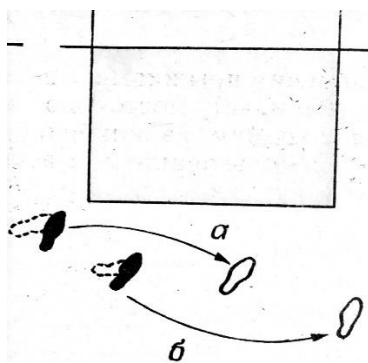


Рисунок 5 – Перехресний крок вправо

Такий спосіб пересування зазвичай використовують для прийому м'ячів, що перебувають на значній відстані від гравця. Перехресні кроки застосовують при швидких атакувальних ударах або топах-спинах, після гри праворуч із лівого кута, коли суперник проводить удар у незахищений правий кут або виконує підрізування. Коли спортсмен, виконуючи підрізування, пересувається вліво-вправо, він зрідка вдається до перехресних кроків, проте при переміщенні вперед-назад він використовує його досить часто для прийому коротких м'ячів чи виконання несподіваних підрізувань.

7 ВИКОРИСТАННЯ КРОКОВИХ ПЕРЕСУВАНЬ

Попри те що виокремлюють лише п'ять способів пересування, під час змагань їх використовують більше. Часта зміна напрямів польоту м'яча надає

способам крокових пересувань різного характеру. Однак вони мають певну закономірність. Для зручності розгляду розділимо крокові пересування на пересування при грі атакувальними ударами та пересування при грі різаними ударами.

Крокові пересування при грі атакувальними ударами (включаючи удари, що надають м'ячу обертального руху):

а) пересування при ударах у відповідь по коротких м'ячах у сітку.

При виконанні удару у відповідь по коротких м'ячах у сітку праворуч гравець робить крок правою ногою вперед, щоб прийняти м'яч праворуч. Однак якщо він перебуває на значній відстані від столу, то може також виконати переміщення випадом (рис. 6, 7).

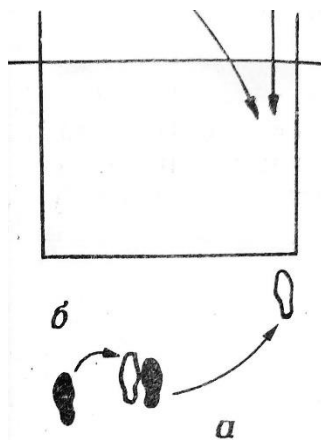


Рисунок 6 – Однокрокове переміщення вперед для прийому короткого м'яча (а) в сітку праворуч (б)

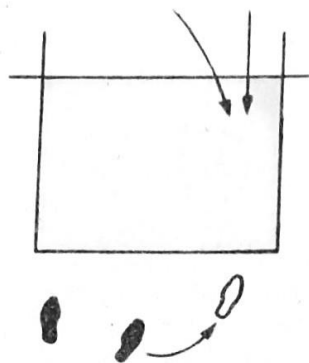


Рисунок 7 – Переміщення з випадом вперед для прийому короткого м'яча біля сітки праворуч

При виконанні ударів у відповідь по коротким м'ячам усередині виконують однокрокові переміщення вперед для прийому м'ячів праворуч (рис. 8, а). При виконанні удару у відповідь по короткому м'ячу біля сітки ліворуч тенісист лівою ногою здійснює переміщення вліво-вперед (рис. 8, б);

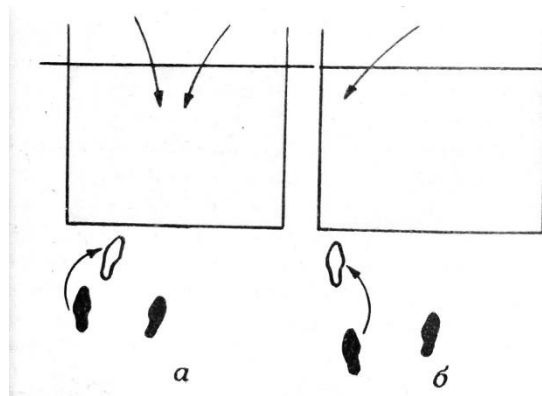


Рисунок 8 – Однокрокові переміщення для прийому короткого м'яча в сітку всередину (а) і зліва (б)

б) пересування при грі справа з лівого кута.

Швидкість однокрокового пересування в будь-який кут значна, проте зона, у якій гравець його виконує, мала. Тільки в разі відхилення поданого суперником м'яча від середньої лінії ліворуч можна використовувати такі переміщення для виконання атакувальних ударів справа (рис. 9).

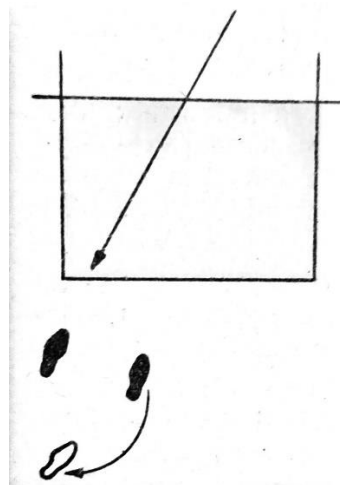


Рисунок 9 – Однокрокове пересування при виконанні атакувального удару справа і з лівого кутка

Швидкість переміщення ковзними кроками не така висока, як однокроковими, проте зона, у якій гравець здійснює пересування, більша, ніж при однокроковому.

Ось чому при грі справа швидкими атакувальними ударами гравці вдаються здебільшого до переміщення в лівий кут ковзними кроками та швидко виконують удар середньої сили по м'ячу, щоб використати можливість виконати сильний удар (рис. 10).

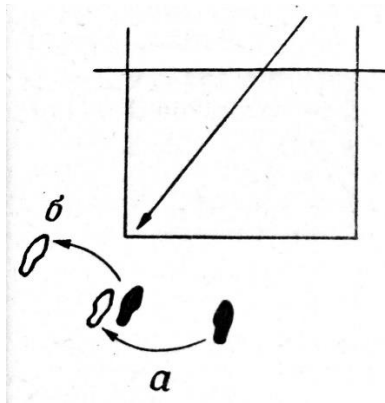


Рисунок 10 – Пересування ковзним кроком при атакуювальних ударах праворуч (гравцю необхідно виконувати повороти)

Швидкість пересування до лівого кута столу стрибками трохи менша, ніж швидкість при однокрокових переміщеннях і ковзним кроком, проте зона, у якій гравець здійснює переміщення, набагато більша, що сприяє проведенню сильних атакуювальних ударів праворуч. Ось чому тенісисти, які застосовують топ-спіни, здебільшого вдаються саме до цього способу переміщення.

При грі швидкими атакуювальними ударами, де використовуються сильні удари праворуч із лівого кута, гравці також застосовують цей спосіб переміщення (рис. 11).

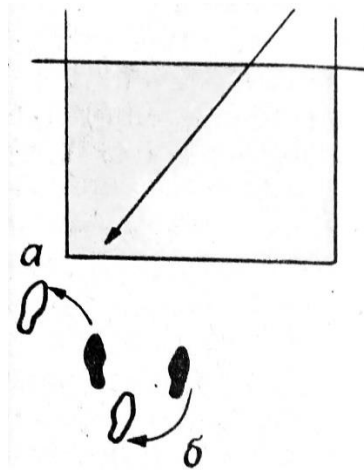


Рисунок 11 – Пересування стрибками у лівий кут при атакуювальному ударі праворуч (гравець виконує стрибки з поворотом)

в) крокові пересування зліва направо та праворуч наліво.

При грі атакуючими ударами, незалежно від напрямку переміщення зліва направо або справа наліво, тенісисти зазвичай комбіновано використовують однокрокові переміщення, випади, стрибки (або приставні кроки з випадом), перехресні кроки відповідно до ситуації.

При комбінуванні різних способів пересування гравці зазвичай використовують пересування випадом у поєднанні зі стрибками вліво-вправо, виконуючи швидкі атакувальні удари (рис. 12).

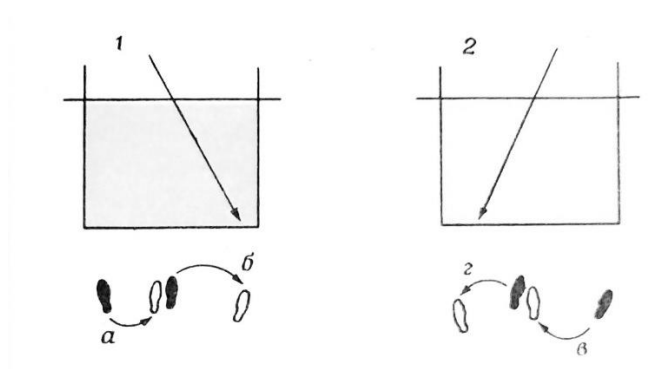


Рисунок 12 – Пересування стрибком вправо (а) і вліво (б)

Застосовуючи техніку ударів, що забезпечує дугоподібну траєкторію польоту та обертання м'яча, тенісисти здебільшого вдаються до поєднання переміщень стрибками вгору з переміщенням стрибками вліво та вправо (рис. 13).

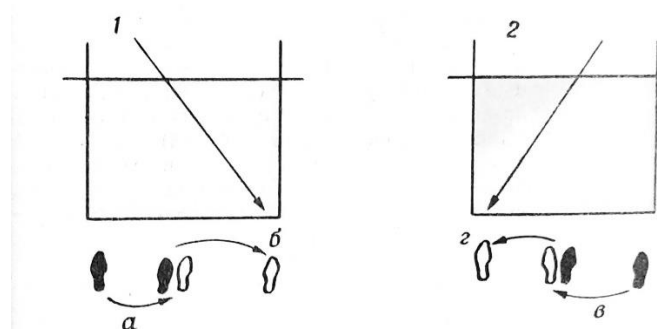


Рисунок 13 – Пересування стрибком вліво (а) і вправо (б)

Після того як тенісист виконав перехресне пересування вліво або вправо, він тільки зрідка продовжує перехресне переміщення у протилежний бік. Після перехресного переміщення гравець спочатку робить невеликий стрибок, щоб зайняти початкове положення (рис. 14), а потім знову виконує однокрокові пересування або пересування стрибком.

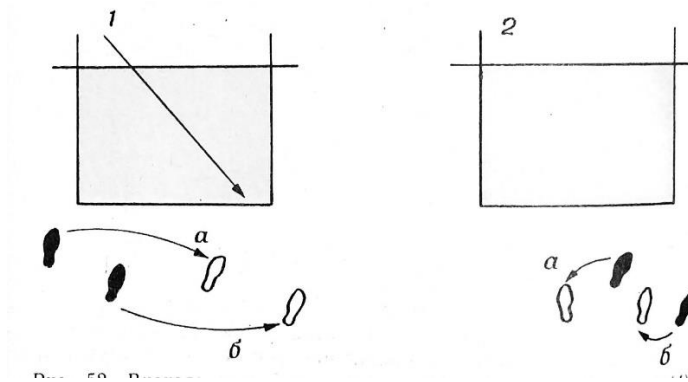


Рисунок 14 – Перехресне пересування вправо (а) і стрибками (або приставними кроками з випадом) (б) для заняття потрібного положення

Зрідка використовують декілька однокрокових переміщень поспіль ліворуч-праворуч і здебільшого переміщення вперед, а потім стрибками (рис. 15).

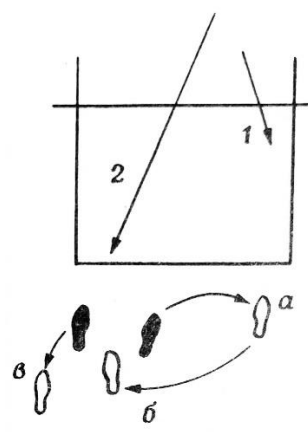


Рисунок 15 – Пересування стрибком назад після однокрокового пересування вперед

Крокове пересування під час гри різаними ударами:

а) пересування відбувається при ударах у відповідь по коротких м'ячах у сітку.

При прийомі подач або коротких м'ячів тенісиста, що застосовують різані удари, зазвичай вдаються до однокрокових переміщень або переміщень випадом (рис. 16).

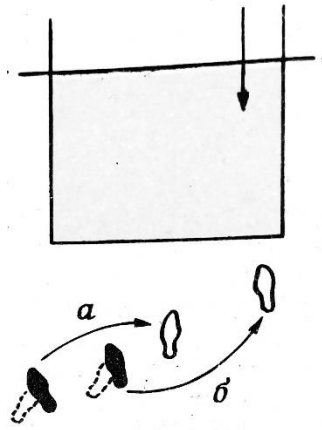


Рисунок 16 – Виконання перехресних кроків при прийомі коротких м'ячів у сітку

При прийомі коротких м'ячів у сітку гравці, що перебувають на середній та далекій відстанях від столу, виконують пересування приставними або перехресними кроками (рис. 17).

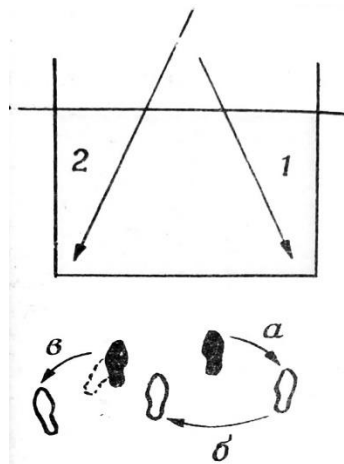


Рисунок 17 – Виконання однокрокових пересувань вправо (а) і приставних кроків вліво (б)

б) крокове пересування зліва направо та справа наліво.

Незалежно від переміщення зліва направо чи справа наліво при виконанні підрізування тенісисти зазвичай комбінують однокрокові переміщення, що ковзають, із приставними перехресними кроками (або пересування стрибками). Інакше кажучи, гравці виконують відповідні переміщення залежно від ситуації (рис. 18).

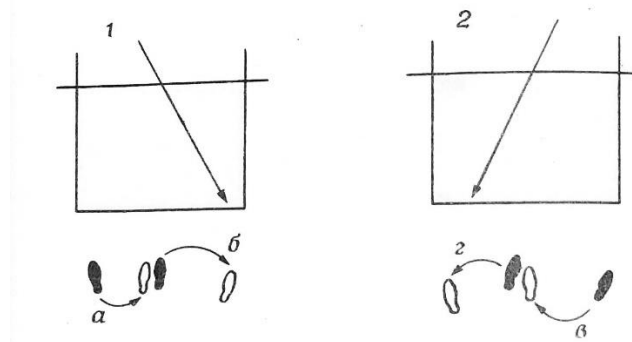


Рисунок 18 – Виконання пересування приставними кроками вправо (а) і вліво (б)

При комбінованому використанні способів крокових переміщень, а також при виконанні підрізування з пересуванням вліво-вправо в невеликій зоні тенісисту здебільшого вдаються до комбінації однокрокових переміщень і приставних кроків (рис. 19).

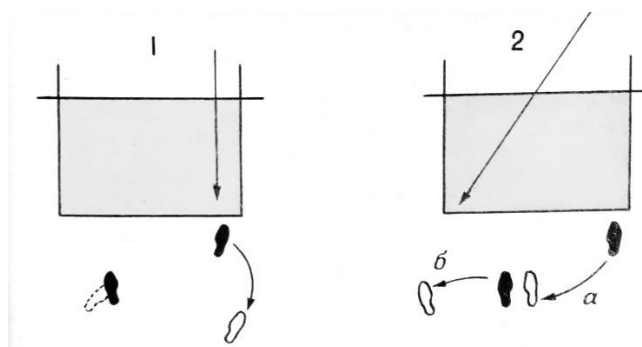


Рисунок 19 – Виконання комбінації однокрокових переміщень:
а – гравець відходить назад, щоб прийняти довгий м'яч із тим самим напрямом польоту; б – гравець відходить назад, щоб прийняти довгий м'яч з іншим напрямом польоту

Однак якщо тенісист виконує переміщення зліва направо у великій зоні, то він застосовує приставні кроки – один чи декілька (рис. 19, а та 19, б).

Великі переміщення перехресними кроками вліво або вправо з подальшим пересуванням перехресними кроками у протилежному напрямі використовують зрідка. Досить часто виконують спочатку стрибки або приставні кроки, щоб зайняти потрібне положення, а потім – однокрокове пересування або кроки, що ковзають (рис. 14).

в) крокові пересування назад-вперед і вперед-назад.

Вище були розглянуті способи пересування назад-вперед під час виконання ударів у відповідь по коротких м'ячах. При переміщенні вперед-назад гравець, виконавши однокрокове пересування або пересування

випадом, відходить назад для прийому довгих м'ячів із тим самим напрямом польоту (рис. 19, а).

При прийомі довгих м'ячів із іншим напрямом польоту тенісист повертається назад, використовуючи приставні кроки чи стрибки (рис. 19, б).

Тільки при прийомі м'ячів із великою швидкістю польоту або великим кутом відхилення гравець може використовувати перехресні кроки для відходу назад (рис. 20).

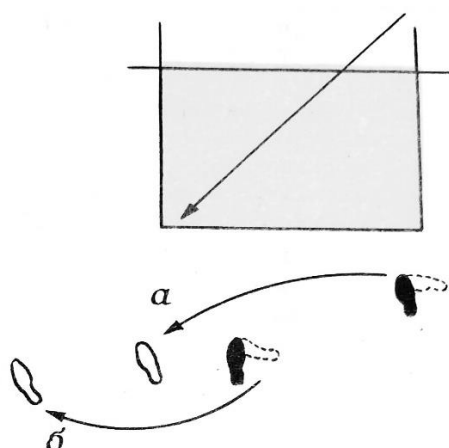


Рисунок 20 – Виконання перехресних кроків із відходом назад

г) крокові пересування під час виконання підрізування, спрямованого в тулуб.

При прийомі м'яча, що відхиляється від середньої лінії вліво, гравці частіше за все виконують ковзаючі кроки вправо, щоб прийняти його ударом зліва (рис. 21).

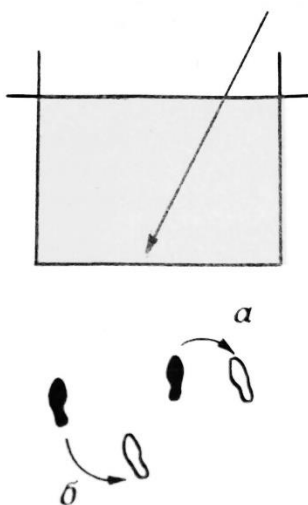


Рисунок 21 – Пересування ковзними кроками вправо і прийняття довгого м'яча, що відхиляється від середньої лінії ударом зліва

При прийомі м'яча, що відхиляється від середньої лінії вправо, у більшості випадків вдаються до однокрокового пересування вліво, щоб прийняти його ударом праворуч (рис. 22).

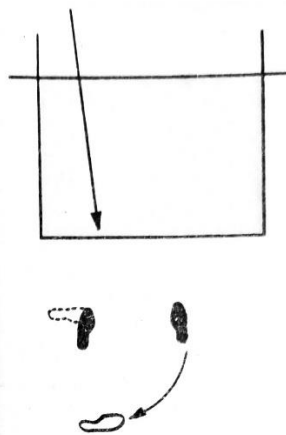


Рисунок 22 – Здійснення однокрокових пересувань вліво із прийняттям м'яча, який відхиляється від середньої лінії вліво

8 ГРА В ПАРАХ

Граючи в парах, спортсмени повинні не тільки добре володіти технікою ударів, мати чудові фізичні дані та вміння вільно і швидко переміщуватися ігровим майданчиком, але й, що важливіше, підходити один одному, розуміти одне одного, вміння діяти разом. Із семи видів змагань із настільного тенісу парні ігри займають третє місце, а у змаганнях із жіночого тенісу на командну першість третя зустріч обов'язково парна.

На жаль, тренуванню тенісистів у парах не приділяють належної уваги: таких тренувань небагато, пари формуються безпосередньо перед змаганнями, спортсмени проходять короткочасні тренування і відразу виступають на змаганнях. Отже, досить важко досягти хороших результатів на змаганнях.

Техніка гри в парах значною мірою ґрунтується на техніці індивідуальної гри. Якщо технічний рівень індивідуальної гри високий, то й майстерність парної гри також висока. Причина полягала в особливостях, властивих парним і індивідуальним іграм. Пари повинні бути згуртованими, виявляти одностайність, суворо дотримуватись дисципліни, доброзичливо ставитися один до одного. Тільки тоді під час змагань будуть виявлятися повна узгодженість дій, взаєморозуміння, міцна віра та бойовий настрій.

У парах гравцям доведеться пересуватися значно більше, ніж під час індивідуальної гри. Вони повинні постійно змінювати положення для виконання ударів, але так, щоб не заважати партнеру переміщуватися і виконувати удари у відповідь. Ось чому такі важливі у парній грі координування

пересувань, уміння швидко переміщуватися та розуміти будь-які дії свого партнера.

Перед грою партнери займають певне положення, а з початком гри пересування гравців у парі непередбачувані, оскільки суперники завдають ударів у відповідь у різні зони столу. В одних випадках гравцям доведеться відходити назад, в інших – ліворуч або праворуч. Якщо посланий суперником м'яч летить правіше середньої лінії, то гравцю, що приймає, потрібно відійти назад (рис. 23, а); якщо удар у відповідь суперника спрямований у правий кут столу, то для прийому м'яча гравцю потрібно відійти вправо (рис. 23, б); якщо м'яч у відповідь спрямований праворуч від середньої лінії, то гравцю необхідно відійти вліво (рис. 23, а). Залежно від особливостей обраної техніки партнери можуть також здійснювати звичайні переміщення.

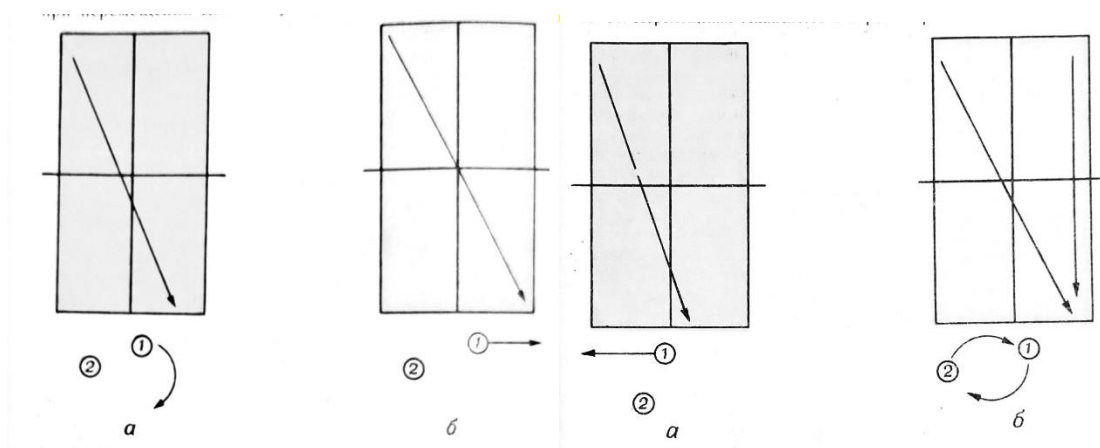


Рисунок 23 – Варіанти переміщення тенісистів під час парної гри

Тенісистам потрібно добре володіти різними прийомами переміщень, тільки тоді можна пристосуватися до різних умов, вести активну гру. Для цього потрібно відпрацьовувати варіанти пересування на тренуваннях.

Під час тренування двох пар обов'язково потрібно, щоб одна пара виконувала безперервні удари у відповідь в одну точку на половині столу іншої пари, а друга пара пересувалася вперед-назад у межах свого ігрового майданчика та завдавала удари у відповідь в одну точку половини столу першої пари. Ця вправа розвиває вміння контролювати м'яч, допомагає засвоювати способи пересування.

Для поліпшення реакції партнерів на дії суперника та розвитку уміння оцінювати ці дії зазвичай комбінують фізичні вправи з тактичними прийомами.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барчукова Г. А. Настольный теннис / Г. А. Барчукова. – М. : Физкультура и спорт, 1989.– 175 с.
2. Ландік В. І. Методологія спортивної підготовки: настільний теніс / В. І. Ландік, Ю. Т. Похолоенчук, Г. Н. Арзютов. – Донецьк : Норд-Прес, 2005. – 612 с.
3. Ребрина А. А. Настільний теніс. Перший рік навчання : метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – Київ : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
4. Ребрина А. А. Настільний теніс. Другий рік навчання : метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – Київ : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
5. Ребрина А. А. Спортивні ігри. Настільний теніс : навч. посіб. – Хмельницький : ХНУ, 2015. – С. 226–327.
6. Амелин А. М. Настольный теннис / А. М. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : Физкультура и спорт, 1985.– 112 с.
7. Жур В. П. Начальное обучение и тренировка теннисистов : метод. пособ. / В. П. Жур. – Минск : Высшая школа, 1983.– 126 с.

Електронне навчальне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Техніка пересувань у настільному тенісі)

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
всіх форм навчання університету)*

Укладач **ГОРОШКО** Наталія Ігорівна

Відповідальний за випуск *Д. О. Безкоровайний*

Редактор *О. А. Норик*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2024, поз. 351М

Підп. до друку 04.03.2024. Формат 60 × 84/16.

Ум. друк. арк. 1,4.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: office@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.