

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Методичні рекомендації
до проведення самостійних занять
для студентів усіх напрямів підготовки

Київ 2014

УДК 796.342 (076.5)
ББК Ч 557.76р30
М 545

Укладачі: *В. О. Акімова, В. Г. Єременко, Т. М. Совгіря, Є. Г. Черняєв*

Рецензент *І. І. Вржесневський* – канд. наук з фіз. виховання і спорту

Затверджено методично-редакційною радою Національного авіаційного університету (протокол № 1/14 від 13.02.2014 р.)

Фізичне виховання. Настільний теніс: методичні рекомендації / уклад.: В. О. Акімова, В. Г. Єременко, Т. М. Совгіря, Є. Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2014. – 32 с.
М 545

Методичні рекомендації містять основні теоретичні відомості з тактичної та технічної підготовки до гри у настільний теніс.
Для студентів усіх напрямів підготовки.

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	4
1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	5
2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	7
3. ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ, ОБЛАДНАННЯ ТА ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	9
3.1. Поняття, необхідні при вивченні гри у настільний теніс	9
3.2. Інвентар	10
3.3. Технічні прийоми	12
3.4. Тактичні прийоми	16
4. ТЕХНІКА ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	17
4.1. Основні технічні прийоми під час виконання ударів	18
4.2. Основні технічні прийоми під час виконання подач	20
5. ТАКТИКА ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	22
6. СТРУКТУРА І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	23
7. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ	26
8. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	28
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	30

ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Ефективність самостійних занять студентів фізичними вправами та їх вплив на показники фізичного здоров'я, фізичної підготовленості й розвитку психофізіологічних якостей залежать від низки факторів і умов (умови життєдіяльності, мотивація, теоретична та методична підготовленість, стан функціональних систем тощо). У відповідному контексті розроблені методичні рекомендації; йому ж відповідає логіка викладання запропонованого матеріалу.

Настільний теніс – доступна і водночас захоплива гра. Доступність для студентів, насамперед, полягає в тому, що заняття з цієї спортивної гри не вимагають значних матеріальних затрат. Можна обмежитися звичайною спортивною формою, ракеткою і кількома м'ячиками для гри у настільний теніс.

Столи для гри у настільний теніс можуть бути встановлені на відносно невеликих майданчиках. Водночас, сучасна конструкція дає змогу швидко їх демонтувати, звільняючи місце для інших занять з фізичного виховання студентів.

Різноманітність рухових дій, атаквальних і захисних ударів ракеткою по м'ячу, необхідність для цього виконувати швидкі переміщення, вимагають від студентів спритності, швидкості і точності рухових дій. Результативність гри для учасників багато в чому визначається швидкістю ігрового мислення, стійкістю нервової системи (здатністю до вольової мобілізації), високим рівнем тактико-технічної підготовленості та спеціальної витривалості.

Павчальні та самостійні заняття настільним тенісом, в основу яких покладено змагальну (ігрову) діяльність, як правило, вирізняються високою емоційною насиченістю. Тому під час занять студенти виконують великий обсяг швидко-силових рухових дій, що сприяє вдосконаленню фізичної підготовленості.

Навчання гри у настільний теніс входить у програму ВНЗ з фізичного виховання. На заняттях студенти повинні володіти основами техніки виконання подачі різноманітних захисних та нападаючих ударів. У процесі освоєння та вдосконалення технічних елементів гри у настільний теніс студенти починають застосовувати їх в одноособних та парних іграх.

1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Гра у настільний теніс з'явилася в Англії у другій половині XIX ст.

Своїм народженням теніс зобов'язаний дощовій англійській погоді. Спочатку грали на підлозі. Пізніше через відсутність великих залів з'явилася гра яку вели на двох столах, розташованих на деякій відстані один від одного. Згодом столи зсунули, а між ними натягнули сітку.

М'ячі спочатку були виготовлені з клубка ниток, потім з гуми або з корки обтягнутої тканиною.

У 1891р. англієць Чарльз Бейкстер подав заявку на винахід і отримав патент на гру «пінг-понг». Ця назва гри утворилася від звуків коркового м'яча, який вдарявся об стіл і ракетку.

Головним удосконаленням став порожній м'яч. У 1900 р. гравець на ім'я Джеймс Гібб в США натрапив на маленькі порожні кульки – дитячі іграшки. Після повернення до Англії він спробував подібну порожню кульку у грі на столі і виявив, що така кулька має величезну перевагу перед цільною.

Простий інвентар, а головне – невеликі розміри майданчика давали можливість грати будь-де. Це забезпечило поширенню «пінг-понгу», який в короткі терміни став улюбленою салонною грою спочатку в Англії, а потім і в інших країнах світу. Було складено й перші правила гри.

З часом «пінг-понг» з салонної розваги став спортивною грою.

У грудні 1900 р. у Лондоні відбувся перший чемпіонат англійської столиці, в якому брали участь 300 гравців, що свідчить про велику популярність цієї гри вже в ті часи.

На початку XX ст. настільний теніс став відомий в Японії, Кореї, Китаї, Індії та Південній Африці.

У 1902 р. Є.К. Гуд заклеїв свою ракетку гумою, що дало йому можливість змінювати траєкторію польоту м'яча.

З 1904 по 1921 р. популярність гри у настільний теніс в Європі та Америці знижується, через монополію братів Паркер та Джона Джаквеса на інвентар та правила гри.

2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

У 1921 р. настільний теніс повернувся до Європи під сучасною назвою.

У 20-х роках ХХ ст. в європейських країнах почали формуватися національні асоціації настільного тенісу.

15 січня 1926 р. доктор Георг Рікман з Берліна заснував Міжнародну Федерацію настільного тенісу (ITTF International Table Tennis Federation).

До грудня 1926 р. конституція і правила ITTF були затверджені. Був проведений Чемпіонат світу з настільного тенісу.

Відтоді чемпіонати світу з настільного тенісу проводили щороку (за винятком 1940-1946 р.), а з 1957р. почали проводити раз на два роки.

У 1930 р. завдяки появі губчастої гуми, яка використовувалась як накладка на ракетку, гра стала різноманітнішою.

Однак у 30-х роках ХХ ст. ще мали перевагу гравці, які грали у захисному стилі, що іноді приводило до курйозів. У матчі на першість світу Ерліх (Франція) і Панет (Румунія) за 2 години 10 хвилин дійшли до рахунку 1:0 у першій партії. У 1934 р. на першості світу у Парижі було припинено зустріч між Хагенауером (Франція) і Холденбергом (Румунія), що тривала 8 годин.

У 1936 р. ITTF обмежила тривалість партії однією годиною, а пізніше – двадцятьма хвилинами.

Чемпіонати Європи проводяться з 1958 р.

До програми літніх Параолімпійських ігор настільний теніс було включено одразу ж з перших стартів у 1960 р. (Рим, Італія).

У програмі Олімпійських ігор настільний теніс з 1988 р. (Сеул, Південна Корея).

У Європейському союзі настільного тенісу (ETTU) зареєстровано 55 країн (на 5 квітня 2002 р.). У ITTF зареєстровано 197 країн (на 4 березня 2004 р.).

Під керівництвом Федерації настільного тенісу України існують: дитяча, регіональна, вища ліга та суперліга, в яких змагання проводяться окремо для чоловіків і жінок.

Під час гри у настільний теніс студент виконує подачі, різноманітні удари по м'ячу і пересування, що вимагають акробатичної спритності. Крім того, епізоди ігрової діяльності чергуються з паузами для відпочинку, під час яких гравець ходить за м'ячем. Звичайно, спортсмен цю частину ігрового навантаження може не враховувати, але для нетренованого студента і вона має значення. Адже тільки за час однієї партії гравець виконує 15-20 подач, від 60 до 150 ударів.

Таким чином, гра у настільний теніс має для студентів значний тренувальний ефект. За даними шведських дослідників частота пульсу висококваліфікованих тенісистів до кінця першої партії сягає 152 уд./хв., до кінця другої партії – 165 уд./хв., а у кінці третьої наближується до 200 уд./хв.

Рівень фізичної підготовленості гравця оцінюється за станом рухових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності та гнучкості.

За рівнем розвитку спритності і швидкості студенти, які займаються настільним тенісом, перевершують у підготовці студентів, що не займаються. Спритність – це точність швидких рухів. Де ж тоді, як не у настільному тенісі, розвивати спритність, де темп гри варіює від 30 до 120 уд./хв., швидкість руху руки з ракеткою сягає 40 км/год., а швидкість польоту м'яча під час виконання завершального удару досягає 170-180 км/год. і при цьому м'яч повинен влучно потрапляти в потрібну точку.

Гра у настільний теніс удосконалює не лише спритність і швидкість рухів, але й швидкість простої і складної рухової реакції, здатність прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також концентрацію і перемикання уваги.

Швидкість реакції на об'єкт, що рухається, у гравців у настільний теніс вища, ніж у тих, що не займаються. Нерідко ці якості допомагають у різних життєвих ситуаціях.

Гру в настільний теніс використовують як спеціальний тренувальний засіб при підготовці космонавтів, операторів, воротарів хокейних команд, боксерів та інших фахівців, які повинні зуміти точно відреагувати на несподівану ситуацію в екстремальних умовах.

За показниками вибухової сили тенісисти перевершують нетренованих людей і тих, хто займається циклічними видами спорту.

Без достатнього розвитку гнучкості неможливо виконувати ударні рухи. Адже сила удару, до певної міри, залежить від замаху, і тому чим більша амплітуда руху, тим енергійніший удар.

Гра в настільний теніс сприяє розвитку і підтримці високої рухливості в таких суглобах, як плечовий, ліктьовий, променево-зап'ястний, тазостегновий, а також у зчленуваннях хребта.

Заняття настільним тенісом сприяють розвитку «спеціальної ігрової», а саме, швидкісної витривалості, оскільки тенісистові доводиться багаторазово виконувати удари і переміщення по майданчику з високою швидкістю (при ЧСС більше 180 уд/хв.).

Витривалість студента визначається, передусім, потужністю окислювального (аеробного) і місткістю безкисневих (анаеробних) джерел енергозабезпечення. За переважною спрямованістю рухової діяльності цей вид спорту вважається аеробним. За величиною МСК (максимального споживання кисню) студенти, які займаються настільним тенісом, не поступаються студентам, котрі грають у волейбол.

Оздоровчий і психотерапевтичний ефект від занять настільним тенісом саме і пояснюється насамперед його аеробною сутністю. Відомо, що важкі фізичні навантаження можуть не тільки принести користь, але й завдати шкоди. Тут впливають і ризик перенапруги серця, і захворювання хребта та багато інших.

Академік Н.М. Амосов стверджував, що тому, хто хоче завжди відчувати себе бадьорим і здоровим, потрібна не сила (і не швидкість), а необхідна злагоджена взаємодія всіх життєво важливих систем організму, яка найкраще проявляється через витривалість. Основа її – механізм кисневого забезпечення, який добре функціонує.

Аеробні вправи слід виконувати не силоміць, а з задоволенням, вони мають поліпшувати настрій.

Оздоровчі вправи не викликають значних фізіологічних зрушень в організмі, а позитивно впливають на центральну нервову систему, яка починає більш чітко координувати роботу усіх систем. Завдяки цьому поліпшується самопочуття, підвищується працездатність.

3. ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ, ОБЛАДНАННЯ ТА ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

3.1. Поняття, необхідні при вивченні гри у настільний теніс

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

Ігрова діяльність – керована свідомістю внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність, спрямована на досягнення певної мети.

Змагальна діяльність – ігрова діяльність гравців у настільний теніс в умовах змагань, метою якої є досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протистояння і при дотриманні встановлених правил гри.

Система підготовки гравців у настільному тенісі – комплекс заходів, спрямованих на підготовку гравців, здатних досягати найвищих спортивних результатів і які відповідають модельним характеристикам найсильніших гравців.

Стратегія – сукупність загальних закономірностей і принципів підготовки спортсмена і ведення ним змагальної боротьби.

Тактика гри – сукупність змагальної поведінки, ігрових дій, прийомів та засобів, спрямованих на досягнення конкретно поставленої у змаганнях мети; мистецтво ведення спортивної боротьби.

Тактична підготовка тенісистів – педагогічний процес, метою якого є досконале оволодіння тактичними діями і забезпечення їх високої ефективності в ігровій та змагальній діяльності.

Техніка гри – сукупність прийомів гри для здійснення ігрової діяльності.

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

Тренування гравців у настільний теніс – складова частина системи підготовки тенісиста, керований спеціалізований педагогічний процес, побудований на основі системи вправ і спрямований на навчання прийомам гри і тактичних дій, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних здібностей, виховання психічних, моральних і вольових якостей, обумовлений готовністю тенісистів до досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальна діяльність – спільна діяльність тренера і спортсмена для успішного досягнення цілей тренування.

Тренувальне навантаження – складова частина тренування, відображає кількісну міру впливів на організм тенісистів у процесі тренувальних занять. Величина навантаження визначається її інтенсивністю та обсягом.

3.2. Інвентар

Ракетка – спортивний інвентар, призначений для виконання ударів по м'ячу. Ракетка складається з дерев'яної основи і накладок різного типу

Основа ракетки – основа ракетки для гри в настільний теніс, виготовлена з цілісного шматка багатошарової фанери або дерев'яної дошки однакової товщини, має рівну тверду поверхню, на яку наклеюються накладки і «щічки» ручки. У ракетці розрізняють ручку, шийку, голівку ракетки, ребро ракетки й ігрову поверхню.

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

Голівка ракетки – лопать ракетки, яка використовується для виконання ударів по м'ячу.

Ігрова поверхня – площа ракетки, яка використовується для ударів по м'ячу. Ігрові поверхні обклеєні накладками.

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

Шийка ракетки – вузька частина ракетки, в якій ручка переходить у лопать ракетки.

Накладка – гумовий або губчастий матеріал, що покриває ігрову поверхню ракетки. Накладки можуть бути: одношарові гумові, що складаються з одного шару (жорстка ракетка); або з двох шарів – сан-

двіч (м'яка ракетка); нижнього шару губчастої, пористої гуми і шару пухирчастої гуми, яка може бути наклеєна пухирцями назовні (прямий сандвіч); або пухирцями всередину (гладкий, або оборотний).

М'яч – спортивний інвентар, який використовується для перебивання через сітку за допомогою ракеток. М'яч для гри у настільний теніс – сферична кулька з матового целулоїду або подібної маси, білого або помаранчевого кольору. М'яч має бути діаметром 40 мм, масою – 2,7 г.

Тенісний стіл – спеціальний стіл прямокутної форми (довжина – 2,74 м, ширина – 1,525 м, висота – 76 см від підлоги або землі), призначений для гри в настільний теніс, який розділений на дві рівні частини сіткою. Поверхня столу повинна знаходитися у суворо горизонтальному положенні, бути рівною, матовою і гладенькою. Розрізняють ігрову поверхню, ребро і бічну поверхню столу. Зазвичай столи мають темно-зелений або синій колір (рис. 1).

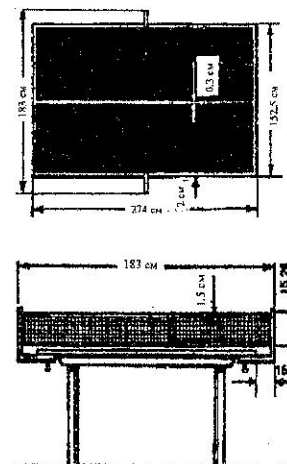


Рис. 1

Ігрова поверхня столу – поверхня столу (що знаходиться у суворо горизонтальному положенні), в яку посилаються м'ячі під час виконання ударів. Ігрову поверхню столу в тактичних цілях умовно поділять по ширині на три частини – ліву, середню і праву, також виділяють лівий кут, середину і правий кут. Крім того, стіл умовно підрозділяють на три зони у довжину: ближню – 45 см від сітки (короткі м'ячі), середню і далеку – 15 см від задньої лінії (довгі м'ячі). У парній грі розрізняють праву і ліву (розділені вздовж білої лінії) половини столу.

Ребро столу – кут, що утворюється ігровою і бічною поверхнями столу.

Бічна поверхня столу – поверхня столу, розташована вертикально відносно ігрової поверхні столу.

Бічна лінія столу – лінія завширшки 2 см і завдовжки 2,74 м, проходить уздовж подовжньої кромки столу, обмежує його ігрову поверхню.

Задня лінія столу (кінцева лінія) – лінія уздовж поперечного ребра столу завширшки 2 см і завдовжки 1,525 м, що обмежує його ігрову поверхню. Під час подач вважається такою, що продовжується нескінченно в обох напрямках (ліворуч і праворуч від столу).

Центральна лінія столу – лінія, що проходить посеред тенісного столу паралельно до бічних ліній і ділить кожну половину столу на два рівні напівмайданчики, призначені для парної гри.

Сітка – заввишки 15,25 см, завдовжки 183 см, що ділить стіл упоперек на дві рівні половини. Комплект сітки складається з кронштейнів (стояків), які закріплюють саму сітку до столу, і безпосередньо сітки з бавовняного або синтетичного матеріалу, що складається з вічок і верхньої білої тасьми.

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

Ігровий майданчик – рівна поверхня підлоги або землі з твердою поверхнею із столом посередині, обгороджена з усіх боків бортами. Майданчик умовно підрозділяється на три ігрові частини: ближню – до 1,5 м від столу, середню і дальню – понад 3 м. Місце для гри у настільний теніс може бути обладнане в приміщенні (кімната, зал, спортивний зал з дощатою або паркетною підлогою) і на відкритому повітрі.

3.3 Технічні прийоми

Технічний прийом – цілеспрямована дія для розв'язання певних рухових завдань, яка застосовується в процесі змагань і тренувань. Спосіб обробки м'яча за допомогою раціональних дій, схожих по структурі і спрямованих на розв'язання однотипних завдань. У настільному тенісі всі технічні прийоми мають ударний характер і засновані на наданні м'ячу різних видів обертання: верхнього, нижнього, бічного, зустрічного, попутного та змішаного.

Обертання м'яча – надання м'ячу різноспрямованих обертань довкола його горизонтальної, вертикальної або подовжньої осі у момент удару ракеткою.

Верхнє обертання м'яча – обертання м'яча довкола горизонтальної осі, яке збігається з його поступальним рухом, тобто з напрямком його польоту.

Нижнє обертання м'яча – обертання м'яча довкола горизонтальної осі, протилежне до його поступального руху.

Бокове обертання м'яча – обертання м'яча довкола вертикальної або близької до неї осі. Розрізняють праве і ліве бокове обертання.

Зустрічне обертання м'яча – обертання м'яча в сагітальній площині довкола подовжньої осі в напрямку, протилежному до руху годинникової стрілки.

Попутне обертання м'яча – обертання м'яча в сагітальній площині довкола подовжньої осі в напрямку за рухом годинникової стрілки.

Змішане обертання м'яча – поєднання декількох видів обертань м'яча одночасно, наприклад, верхнє бокове ліве, нижнє бокове праве.

Хватка – спосіб тримання ракетки. Розрізняють вертикальний і горизонтальний способи та їх різновиди, модифікації.

Вертикальна хватка – спосіб тримання ракетки, при якому ручка ракетки направлена догори і вісь ракетки проходить перпендикулярно до горизонтальної площини столу. Великий і вказівний пальці обхоплюють ручку ракетки так само, як зазвичай тримають авторучку, останні три пальці розташовуються на тильній стороні ракетки віялом або накладаються один на іншій (рис. 2).

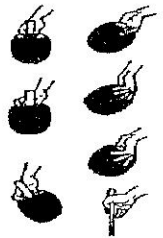


Рис. 2

Горизонтальна хватка (рис. 3) – спосіб тримання ракетки, при якому вісь ракетки паралельна до горизонтальної площини столу. Ручку ракетки обхвачують трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем; вказівний витягнутий по краю тильної поверхні ракетки, а великий розташований на її долонній поверхні і злегка дотичний до середнього. Ручка ракетки при цьому лягає на долоню по діагоналі.



Рис. 3

Подача – перший удар, за допомогою якого м'яч вводиться у гру.

Технічні прийоми, що не надають м'ячу обертання – прийоми, при виконанні яких м'ячу додається лише поступальний рух.

Поштовх – технічний прийом, який полягає у відштовхуванні м'яча від себе тильною стороною ракетки, площина якої розташована перпендикулярно до ігрової поверхні столу, м'ячу при цьому майже не надається якого-небудь обертання.

Відкидання – пасивне повернення м'яча без обертання відкритою ракеткою.

Підставка (удар з напівльоту) – варіант поштовху, технічний прийом, при якому закрита ракетка підставляється під м'яч, що відскочив від столу, з мінімальним просуванням руки вперед; використовується енергія м'яча, надана йому супротивником. Розрізняють активну і пасивну підставлення.

Технічні прийоми, які надають м'ячу верхнього обертання, виконуються рухом руки знизу – догори – вперед і розрізняються за швидкістю обертання і силою поступального і обертального руху.

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

Контротоп-спін – відповідь, ще сильніша за топ-спін, що виконується по м'ячу, поверненому супротивником з сильним верхнім обертанням (топ-спін на топ-спін, або перекрутка, перекручування).

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

Бічний топ-спін – топ-спін, під час виконання якого м'ячу окрім верхнього додатково надається бічне обертання, праве або ліве.

Удаваний топ-спін – обманний технічний прийом, коли при зовнішній схожості руху з топ-спіном м'ячу не надається сильне верхнє обертання.

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

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

Завершальний удар (жорсткий накат) – накат, під час якого м'ячу надається більше поступальна, ніж обертальна, швидкість.

Контрудар – відповідь ударом на удар суперника.

Свічка – удар по м'ячу з наданням йому дуже високої траєкторії польоту при невеликій поступальній швидкості. Свічка може бути плоскою, крученою і різаною. Кручена свічка – різновид топ-спіна з наданням м'ячу високої траєкторії польоту і сильного верхнього обертання.

Удар по свічці – атаквальний удар, виконаний по високому м'ячу, після якого м'яч летить за низхідною траєкторією.

Скидка – накат, що виконується по укороченому м'ячу або під час прийому короткої подачі, використовується як початок атаки; кистьовий удар; атака короткого м'яча. Може бути з обертанням і без обертання.

Технічні прийоми, які надають м'ячу нижнього обертання, виконуються рухом руки згори – вниз – вперед по дузі і трохи убік. Розрізняються за силою обертання і співвідношенням поступальної і обертальної швидкості.

Запил – технічний прийом, за допомогою якого м'ячу додається дуже сильне нижнє обертання за рахунок активної роботи кисті. Може виконуватися на будь-якій дистанції від столу.

Підрізування – технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається нижнє обертання.

Удаване підрізування – обманний технічний прийом, де при зовнішній схожості руху з підрізуванням м'ячу не надається сильного нижнього обертання.

Зрізування – підрізування над столом або на ближній дистанції від столу по м'ячу з нижнім обертанням.

Кач – перекидання м'яча над столом, обмін підрізуванням, підрізування на підрізування. Пасивна гра підрізуванням в очікуванні помилки суперника або моменту для атаки.

Різана свічка – різновид підрізування з наданням м'ячу високої траєкторії польоту і сильного нижнього обертання.

3.4. Тактичні прийоми

Тактичний прийом – певний спосіб розв'язання конкретного тактичного завдання, який використовується спортсменом під час змагань.

Техніко-тактичний прийом – окрема тактична дія, що включає певні технічні елементи, спрямована водночас на розв'язання як технічного, так і тактичного завдання. За тактичною спрямованістю прийоми розподіляються на підготовчі, атакувальні, захисні, контратакувальні і обманні (хитрощі).

Підготовчі дії – техніко-тактичні прийоми, спрямовані на підготовку до атаки, які відбуваються безпосередньо до атакувальних дій.

Атакувальні дії – активні наступальні техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є домогтися перемоги або переваги в грі над супротивником.

Захисні дії – техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є відбиття атаки супротивника.

Контратакувальні дії – техніко-тактичні атакувальні прийоми, що проводяться у відповідь на атакувальні дії супротивника.

Обманні дії (фінти) – техніко-тактичні прийоми, що виконуються з метою дезінформації супротивника. Помилкові дії, які заплутують суперника, маскують дійсний напрямок удару або надання м'ячу обергання; відволікаючі рухи; обманні, нестандартні, «обвідні» удари.

Тактична комбінація – послідовне поєднання техніко-тактичних прийомів, сполучених в єдине ціле і спрямованих на досягнення переваги над супротивником. Комбінації можуть бути двоходові, триходові і багатоходові. Двоходовка – логічне поєднання двох техніко-тактичних прийомів (ходів), метою яких є створення ігрової переваги або вигравання очка. Двоходовки бувають на своїй подачі, на прийомі подачі і в ході гри.

Атака – активна наступальна гра з метою оволодіння ініціативою і досягнення вигравання очка.

Захист – відбиття активних ударів супротивника.

Контрудар – технічний прийом у відповідь, сильніший за той що виконується по м'ячу, поверненому супротивником.

Контратака – атака, які проводиться у відповідь на атакувальні дії супротивника (контрудари, накати, перекручування, контртоп-спіни).

Контгре – зустрічна гра у відповідь на активні дії супротивника.

Стиль гри – сукупність ознак, які характеризують манеру ведення гри, особливості вживаної тенісистом техніки і тактики.

Нападники – тенісисти, які прагнуть виграти очко за допомогою своїх активних атакувальних і контратакувальних дій (серіями або комбінаціями).

Захисники – тенісисти, які вичікують помилки супротивника і намагаються виграти очко за допомогою складних підрізвань, окремих поодиноких ударів і обманних дій.

Тенісисти універсального стилю гри – спортсмени, які майже однаково успішно володіють атакувальними, контратакувальними і захисними діями, гравці широкого профілю.

Укоротка – технічний прийом, за якого рух руки вперед стопориться, що зменшує поступальну швидкість руху м'яча, так щоб він ударився якомога ближче до сітки і щоб після першого (і навіть другого) відскоку не вилітав за межі столу.

Із заходу – виконання технічного прийому долонною стороною ракетки з лівого кута і, навпаки, тильною стороною ракетки з правого кута.

4. ТЕХНІКА ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Вивчення техніки слід розпочинати з основних технічних прийомів: удару зліва, подачі, удару справа. Спочатку вивчається один технічний прийом, наприклад, удар зліва, і тільки потім, коли він елементарно освоюється, потрібно переходити до вивчення іншого технічного прийому, удосконалюючи на кожному занятті вже засвоєний технічний прийом. Різноманітність технічних прийомів гри потрібно розвивати з перших же занять, приділяючи особливу увагу прийомам гри які погано засвоюються. Не слід починати вивчення технічних прийомів в обстановці двосторонньої гри.

4.1. Основні технічні прийоми під час виконання ударів

Техніка настільного тенісу складається зі стійок, переміщень і ударів. Прийняття правильної стійки означає, що гравець розставивши ноги ширше за плечі, трохи зігнувши їх у колінах, змістивши їх усередину, стоїть на повній стопі, носки дещо розведені в сторони, трохи нахилившись уперед. Кожен гравець вибирає зручну для себе стійку. Це залежить від зросту, фізичних можливостей, координації рухів, особливостей стилю гри.

Удар по м'ячу складається з трьох фаз: замаху, удару і закінчення удару. У настільному тенісі застосовується більше як 20 різних ударів.

«Накат» – удар, належить до нападаючих ударів. М'яч наче охоплюється ракеткою знизу – вгору вперед. М'ячу надається верхнє обертання і крутіша траєкторія польоту.

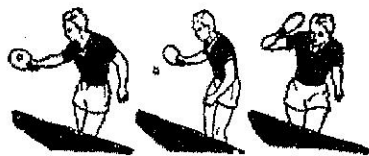


Рис. 4

«Накат» справа (рис. 4). Під час виконання «накату» справа ліва нога знаходиться попереду, а права відставлена назад, тулуб нахилений праворуч і утворює з поверхнею столу кут 45° , ноги злегка зігнуті у колінах, рука, яка тримає

ракетку, відведена назад і ненапружено зігнута в лікті, кисть і передпліччя утворюють єдину пряму лінію, ракетка перебуває в горизонтальному положенні, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. У той момент, коли м'яч починає підйом від підлоги, рука починає рух вперед, а ракетка, що знаходиться на рівні пояса, рухається вліво–вгору.

Коли м'яч досягає вищої точки свого відскоку, він повинен уже почати падати, ракетка, утворюючи із столом прямий кут, вступає в контакт з середньою частиною м'яча. У момент контакту ракетки з м'ячем кисть руки легким рухом вгору надає м'ячу верхнє обертання, примушуючи тим самим м'яч лягти на задану траєкторію, перелетіти через сітку і впасти на бік супротивника. Після того, як м'яч відійшов від ракетки, м'язи руки негайно розслабляються, а ракетка за інерцією продовжує рух догори доти, доки не досягне

рівня вище голови. В цей час тулуб злегка нахилений уперед, центр ваги тіла повністю перенесений на ліву ногу, а права нога, знаходячись позаду, утримує тіло в рівновазі.

«Накат» зліва (рис. 5). Під час виконання «накату» зліва права нога знаходиться попереду, а ліва – позаду, тулуб злегка нахилений ліворуч, ноги зігнуті в колінах, рука зігнута в лікті, плече притиснуте до тіла, передпліччя паралельне до поверхні підлоги, ракетка знаходиться біля лівого боку гравця і злегка нахилена назад від сітки, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.



Рис. 5

Коли м'яч починає підйом від столу, передпліччя починає рух вперед, а ракетка від рівня пояса рухається праворуч–вгору. Коли м'яч досягає найвищої точки свого відскоку і повинен почати падати, ракетка, утворюючи з поверхнею столу прямий кут, вступає в контакт з середньою частиною м'яча.

У момент цього контакту кисть руки легким рухом уперед закриває ракетку, щоб м'яч, утворивши криву траєкторію польоту, перелетів через сітку і опустився на боці супротивника. Після того, як м'яч залишив ракетку, м'язи руки вмиг розслабляються, а ракетка продовжує рух угору і, досягнувши рівня голови, зупиняється. В цей час тулуб злегка нахилений уперед, центр ваги переноситься на праву ногу, а ліва нога, знаходячись позаду, утримує тіло у рівновазі.

«Підрізування» справа (рис. 6). У початковій стадії руху ліва нога і ліве плече знаходяться біля правого кута столу, права нога відставлена назад, ноги злегка зігнуті в колінах, центр ваги – на правій нозі, ракетка відведена вгору до рівня плеча, рука витягнута, але не напружена. Кисть – у природному положенні, ручка ракетки повернена донизу, тулуб знаходиться по відношенню до столу під прямим кутом. У цей момент рука починає рухатися вперед і вниз, готуючись зустріти м'яч (рис. 6, а), що летить. Перед зіткненням м'яча з ракеткою тулуб злегка нахиляється донизу і рухається справа наліво, рука продовжує рух уперед, донизу і ліворуч так, щоб контакт м'яча з ракеткою стався перед грудьми гравця.

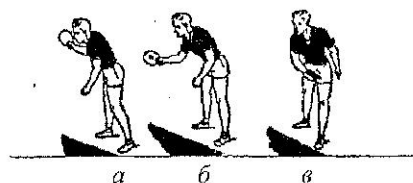


Рис. 6

У момент зіткнення м'яча з ракеткою передпліччя надає ракетці прискорення, за рахунок якого м'ячу надається нижнє обертання. У цей момент центр ваги тіла поступово переноситься з правої ноги на ліву (рис. 6, б).

Після підрізування м'яча ракетка за інерцією продовжує рух вперед і ліворуч, центр ваги переноситься на ліву ногу, тулуб повертається до столу. Гравець приймає початкове положення для виконання наступного удару (рис. 6, в).

«Підрізування» зліва (рис. 7). Основна стійка для виконання «підрізування» вліво-назад протилежна до стійки при ударі «підрізуванням» справа.



Рис. 7

Тулуб повернений до столу правим боком, права нога знаходиться попереду. Коли м'яч знаходиться перед гравцем, передпліччя з прискоренням рухається вперед-вниз-праворуч.

У момент зіткнення м'яча з ракеткою рухом кисті зверху вниз по ходу руху передпліччя м'ячу надається додаткова сила шийного обертання.

4.2. Основні технічні прийоми під час виконання подач

Подача є першим розігравальним ударом і з неї починається розіграш очка. Тому дуже важливо правильно виконати подачу. За одну партію доводиться подавати від 10 до 12 подач. Подача – єдиний технічний прийом, який виконують майже із статичного положення і який не залежить від дій суперника. Це перший удар по вразливому місцю супротивника, перший крок до виграшу. Подачу відносять до активних засобів нападу, до засобів боротьби за ініціативу.

Найефективнішими вважають короткі подачі зі складним змішаним обертанням і обманними рухами. Використовують їх у поєднанні зі швидкими довгими подачами для досягнення ефекту несподіванки.

Дуже важливо знати сильні й слабкі сторони свого суперника і визначати найвразливіші місця в його стійці, в техніці гри. При цьому подача повинна відрізнитися точністю, силою, різноманітністю обертань і швидкістю польоту м'яча, динамічністю, оскільки це початок побудови вашої тактичної комбінації.

Тактика прийому подач також вимагає певної майстерності. Під час приймання подач треба прагнути опанувати ініціативу ведення боротьби, адже найкращий захист – це напад.

Техніка виконання основних подач

«Пряма» (рис. 8) – удар по м'ячу завдається прямо або під невеликим кутом ракетки, м'ячу надається верхнє обертання.



Рис. 8

«Маятник» (рис. 9, 10) – виконується напівкруглий рух в лівосторонній або правосторонній стійці, м'ячу можуть надаватися як окремі обертання, так і змішані – бокове нижнє, верхнє бокове, окрім того можна виконувати обманні рухи – без обертання.



Рис. 9



Рис. 10

«Човник» – рука з ракеткою рухається поворотньо-поступально, при цьому м'ячу можуть надаватися різні обертання від моменту торкання руки з ракеткою.

«Віло» (рис. 11, 12) – рух руки, що нагадує протирання скла, робиться в правосторонній стійці, м'ячу можуть надаватися обертання, аналогічні подачі «маятник».

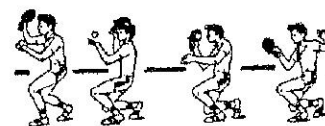


Рис. 11

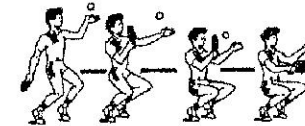


Рис. 12

«Бумеранг» – удар типу «запіл» у правосторонній стійці, сильно закручений м'яч повертається на сторону того, хто подає.

5. ТАКТИКА ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

За типами темпераменту людей можна поділити на чотири групи: сангвініки, холерики, флегматики і меланхоліки.

Під час гри у настільний теніс слід враховувати до якого типу належить гравець. Якщо він *сангвінік*, то слід дотримуватися наступальної манери, розширювати арсенал технічних прийомів, намагатися урізноманітнити свою гру, прагнути швидкого розіграшу очка.

Для людей з темпераментом *холерика* рекомендовано швидкий атаквальний і контратакувальний стиль гри з чітко визначеними техніко-тактичними діями і тактичними комбінаціями як на занятті, так і, особливо, в іграх на рахунок. Від цього багато в чому залежить успіх вашої гри.

Для *флегматиків* найбільш прийнятна гра в захисті, довгий розіграш очка, точність тактичних комбінацій і, безумовно, завзятість у боротьбі. Проте не виключена вдала гра «в нападі».

Меланхоліки також можуть досягти високих результатів в настільному тенісі. Через високу нервову чутливість вони легко опановують техніку, їм доступні найважчі рухи. Вони можуть довго розігрувати м'яч, що в сучасному настільному тенісі, з його тенденцією до тривалішого розіграшу очка, має важливу перевагу.

Під час гри у настільний теніс одна з важливих якостей – розумові здібності. У тактичній підготовці гравця вони мають важливе значення. Вміння точно оцінити ігрову ситуацію, швидко і правильно вибрати тактичний варіант, – усе це залежить від інтелектуальних здібностей гравця. Вони визначають чіткість і логічність техніко-тактичних дій, організованішу поведінку гравця під час гри на рахунок.

Тактика – це сукупність технічних елементів, фізичних можливостей, спрямованих на досягнення перемоги плюс морально-вольові зусилля.

Тактика підрозділяється на такі види:

1. Тактика тривалого розіграшу м'яча
2. Тактика затиску з несподіваним перекиданням в інший кут

3. Тактика безкомпромісної гри
4. Тактика обертань
5. Тактика зміни ігрового ритму
6. Тактика подач
7. Тактика нелогічної гри

Кожен вид тактики складається з конкретних комбінацій з урахуванням сильних і слабких сторін суперника, а також з урахуванням власних сильних сторін.

Студенти повинні знати про види тактики і про систему подач, а саме: які дії можуть бути наступними після подач з нижнім, з нижньо-боковим або боковим обертанням.

Слід стежити за суперником і залежно від того, де він знаходиться і в якій стійці, подавати ту або іншу подачу, визначати, що робити після її приймання (активного або пасивного).

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

Розрізняють тактику одноосібних і парних ігор.

Тактика одноосібних ігор:

- а) тактика гри того, хто атакує проти того, хто атакує;
- б) тактика гри того, хто атакує проти захисника;
- в) тактика гри захисника проти того, хто атакує;
- г) тактика гри захисника проти захисника.

Тактика парних ігор:

- а) тактика пари тенісистів атакуючого стилю;
- б) тактика гри тенісистів комбінованого стилю;
- в) тактика захисного стилю;
- г) тактика змішаних пар.

6. СТРУКТУРА І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Настільний теніс – це не лише розважальна гра, але й велика праця, а також випробування. Гра привчає студента до тих фізичних і психічних зусиль, які так потрібні для роботи у повсякденному житті.

Тренування гравця в настільний теніс – це і технічна, і тактична, і фізична, і психологічна, і теоретична підготовка.

Тренувальне заняття повинно складатися з трьох частин: підготовчої (розминки), основної і заключної, кожна з яких має свої завдання.

Завданням підготовчої частини заняття є підготовка усіх функцій організму. Підготовча частина заняття включає загальну і спеціальну розминку.

Завдання загальної розминки активізувати м'язи опорно-рухового апарату і функції основних систем організму (серцево-судинної і дихальної). Це досягається за допомогою вправ, що легко дозуються і не вимагають тривалого часу на підготовку і виконання. Розминка – це комплекс спеціальних вправ, спрямованих на попередження травматизму, її завдання – налагодити взаємну координацію систем організму. Під час розминки готуються до серйозної роботи фізіологічні функції організму, концентрується увага, покращується точність рухів, досягається оптимальне збудження нервової системи.

Зазвичай розминку проводять у вигляді комплексу вправ, які розпочинають з розігрівальних і дихальних вправ – різні види ходьби, бігу, бігу із стрибками і рухами руками. Потім виконують вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового пояса, рук і ніг – нахили, присідання, кругові рухи тулуба і тазу, віджимання тощо.

У комплексі розминки використовуються 10–15 вправ, кожен вправу треба повторювати 5–10 разів.

Сигналом для закінчення розминки є початок потовиділення, легке почервоніння шкірних покривів, поява тепла у м'язах.

Спеціальна частина розминки має конкретніше завдання – підготовку тенісиста до завдань основної частини заняття, тобто до гри у настільний теніс з урахуванням специфіки цього виду спорту, індивідуальних фізичних, технічних і психологічних особливостей гравця, рівня його підготовленості. Основними засобами спеціальної розминки є імітаційні вправи без м'яча, а також гра біля столу.

До спеціально-фізичної підготовки включають:

- вправи для зміцнення м'язів спини і плечового пояса;
- вправи для зміцнення м'язів ніг (різні види присідань і стрибки);

– вправи для зміцнення м'язів кисті і передпліччя (гімнастика з використанням гантелей);

– координаційні вправи (у рівновазі, кругові рухи, повороти, різномірні рухи руками, вправи з кулькою і ракеткою);

– гра після фізичного і вестибулярного навантаження;

– гімнастика для очей.

Основна частина заняття спрямована на розвиток морально-вольових якостей. Проводять її з м'ячами. У основній частині заняття виконують головні завдання, що стоять перед студентами, – освоєння і вдосконалення техніки і тактики гри, підвищення фізичної і спеціальної підготовленості.

З метою виховання фізичних якостей тренувальні навантаження рекомендовано планувати в такому порядку: спочатку виконують вправи на розвиток швидкості і спритності, потім на розвиток сили, а у кінці заняття – на витривалість. Тренування ж біля столу планується виходячи з етапу підготовки, рівня підготовленості студентів, завдань підготовки, а також їх індивідуальних особливостей і стилю гри тенісиста.

Завершальна частина заняття включає вправи на розслаблення і дихання, сприяючи поступовому переходу організму від інтенсивного навантаження до відпочинку.

Завершальна частина обов'язкова у будь-якому навчально-тренувальному занятті. У цій частині заняття відбувається поступове зниження навантаження, приведення основних функціональних систем організму в стан, близький до норми. Для цих цілей корисне застосування простих вправ, що легко дозуються, таких як повільний біг, ходьба, вправ на розслаблення.

Зразок план-конспекту з настільного тенісу

Завдання заняття

1. Ознайомлення з правилами безпеки на заняттях з настільного тенісу
 2. Ознайомлення з технікою виконання удару «накат» зліва.
 3. Вдосконалення виконання удару «накат» справа.
 4. Навчально-тренувальна гра.
1. Підготовча частина – 20–25 хв.

Загально-розвивальні вправи (ЗРВ) в русі та на місці. Спеціальні фізичні вправи (СФП).

II. Основна частина – 50–60 хв.

1. Імітація удару «накат» зліва.
2. Виконання удару «накат» зліва з центру по прямій.
3. Виконання удару «накат» зліва з лівого кута по прямій.
4. Виконання удару «накат» зліва з лівого кута у правий кут.
5. Виконання удару «накат» справа у трьох напрямках (правий кут, лівий кут та центр).
6. Навчальна гра.

III. Заключна частина

Вправи на відновлення дихання та розслаблення.

Контрольні нормативи з техніко-тактичної підготовки

№	Найменування технічного прийому	Кількість ударів за серію	Оцінка виконання
1	Накат справа по діагоналі	30 і більше від 20 до 30	добре задовільно
2	Накат зліва по діагоналі	30 і більше від 20 до 30	добре задовільно
3	Поєднання накату справа і зліва у правий кут	20 і більше від 15 до 20	добре задовільно
4	Поєднання накату справа і зліва у лівий кут	20 і більше від 15 до 20	добре задовільно
5.	*Подача справа (зліва) накатом	8 6	добре задовільно

*Примітка: Випробування проводяться в серії з 10 подач по діагоналі.

7. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Змагання з настільного тенісу проводять у таких видах:

- одиночні зустрічі – чоловічі і жіночі;
- парні зустрічі;
- змішані парні зустрічі.

Зустріч слід проводити на більшість із трьох, п'яти або семи партій. При цьому, якщо зустріч проводиться з п'яти партій, то виграє гравець, який перший здобув перемогу в трьох партіях. У зу-

стрічі з семи партій виграє гравець, що першим здобув перемогу в чотирьох партіях. Гра має бути безперервною впродовж усієї зустрічі, за винятком перерв, які дозволяються за правилами.

Партію виграє гравець (пара), що першим набрав 11 очок; якщо обоє гравців (пари) набрали по 10 очок, то в такому випадку партія буде виграна гравцем (парою), який першим набере на 2 очки більше за суперника (пари). Кожен гравець (пара) подає по дві подачі.

Характер змагань буває різним – вони можуть бути особисті, командні і особисто-командні. До особистих належать змагання, результати яких зараховують кожному учасникові окремо. Командні змагання складаються з особистих зустрічей, результати цих зустрічей зараховують команді в цілому. У особисто-командних змаганнях результати зустрічі зараховують одночасно і учасникам, і команді. Для масового настільного тенісу в основному проводять особисті і особисто-командні змагання. Підготовка до змагань включає:

- розробку положення про змагання;
- підготовку місць і інвентарю для проведення змагань;
- підготовку грамот і призів;
- інструктаж суддів.

Для залучення широкого кола людей можна розмістити оголошення, розвісити плакати, обладнати стенди, провести бесіди.

Під час проведення змагань використовують різні системи: олімпійську, олімпійську з вибуванням після двох поразок і кругову. На чемпіонатах використовують змішану систему проведення, тобто на різних етапах застосовуються різні системи, наприклад, на попередньому етапі гри проводять у підгрупах за круговою системою, а у фіналі – за олімпійською.

Але зручніша кругова система, яка дає можливість достовірніше визначити місця учасників, оскільки тут усі учасники повинні зіграти один з одним. Для проведення змагань створюється суддівська колегія, яка відповідає за проведення змагань і вирішує усі спірні питання. До складу суддівської колегії входять: головний суддя, заступники головного судді, головний секретар, старші судді, судді, які рахують очки, судді на лінії сітки і лініях подачі, секретарі, суддя-інформатор, суддя при учасниках та лікар.

Порушення правил гри під часи розіграшу очок

1. М'яч впав, не торкнувшись столу на стороні супротивника.
2. Гравець відбив м'яч після того, як той двічі торкнувся столу.
3. Гравець під час удару доторкнувся до м'яча ракеткою більше одного разу (подвійний удар).
4. Гравець упіймав м'яч на ракетку, а потім кинув його (кидок).
5. Гравець ударив м'яч ракеткою, випущеною з рук до удару.
6. Гравець під час розіграшу очка зачепив будь-чим – або сітку або стійку (сітка).
7. М'яч торкнувся бічної сторони столу.
8. Гравець доторкнувся столу вільною рукою (рука).
9. Гравець зрушив будь-яким чином стіл або ігрову поверхню.
10. М'яч, не торкнувшись столу, зачепив ракетку або кисть руки, що тримає ракетку.
11. Гравець, нахилиючись над столом, зачепив будь-чим м'яч, окрім ракетки або кисті руки, що тримає її.

8. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

1. На заняття з настільного тенісу допускаються особи, які пройшли медичний огляд та інструктаж із техніки безпеки.
2. Необхідно мати знання з надання першої медичної допомоги, адже під час занять із настільного тенісу можуть виникнути травми внаслідок:
 - падіння на тверде покриття;
 - наявності сторонніх предметів поблизу стола;
 - гри несправними ракетками;
 - гри на погано закріпленому столі.
3. Під час гри студенти повинні бути одягнені в спортивну форму та взуття з неслизькою підшоивою.
4. Ретельно перевірити відсутність сторонніх предметів поблизу столу.
5. При виконанні стрибків і при падінні застосовувати прийоми самострахування.

6. Грати, маючи сухі руки.

7. При поганому самопочутті обов'язково припинити заняття й повідомити про це викладачу.

8. У разі виникнення пожежі в спортзалі негайно припинити заняття й покинути приміщення.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Навчальне видання

1. *Акімова В. О.* Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу: навч. посіб. / В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська [та ін.]. – К. : НАУ, 2011. – 116 с.
2. *Амосов Н. М.* Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К. : Здоров'я, 1984. – 232 с.
3. *Барчукова Г. В.* Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богущас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Изд. «Академия». 2006. – 226 с.
4. *Булатова М.* Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
5. *Валетов М.* Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов [Текст]: метод. рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин. – Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. – 26 с.
6. *Волков В. Л.* Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Олімпійська література, 2002. – 294 с.
7. *Круцевич Т. Ю.* Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробйов. – К. : ТОВ «Поліграф-Експрес», 2005. – 196 с.
8. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
9. *Теория и методика физической культуры : учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин.* – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
10. *Теорія і методика фізичного виховання : підручник / ред. Т. Ю. Круцевич.* – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
11. *Щербина В. А.* Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів Вузів : навч. посіб. / В. А. Щербина, С. І. Операйло. – К. : 1995. – 207 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Методичні рекомендації
до проведення самостійних занять
для студентів усіх напрямів підготовки

Укладачі: АКИМОВА Валентина Олександрівна
ЄРЕМЕНКО Валентина Григорівна
СОВГІРЯ Тетяна Миколаївна
ЧЕРНЯЄВ Єдмонд Георгійович