

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика викладання настільного тенісу

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

1. Лекції.

Лекція 1. Історія виникнення і розвиток настільного тенісу у світі та Україні.

План

- 1. Виникнення настільного тенісу.**
- 2. Розвиток настільного тенісу в XX столітті.**
- 3. Розвиток настільного тенісу в Україні.**
- 4. Настільний теніс в Олімпійському русі.**

Виникнення настільного тенісу.

З давніх часів люди змагалися в різних іграх з м'ячем. Особливою популярністю користувалися такі ігри у Стародавній Греції та Стародавньому Римі. Відомо, що греки з їх високою культурою і витонченими ідеалами зробили великий вплив на римську культуру, на побут, спосіб життя римлян. «Якщо римські види спорту стомлюють вас – і вам подобаються грецькі, грайте в м'яч!» – писав Горацій.

Відомості про розвиток настільного тенісу дуже суперечливі. І до сьогодні залишається загадкою, хто ж є справжнім родоначальником цієї гри. Одні вважають, що гра з ракеткою і м'ячем зародилася в Англії, інші наполягають на тому, що народженню цієї цікавої гри ми зобов'язані Японії чи Китаю. Проте японські та китайські історіографи спорту подібне твердження спростовують. У середні віки в Європі з'явилися ігри з м'ячем, які можна вважати прародителями великого й настільного тенісу. Так у XVI столітті в Англії та Франції була відома гра в м'яч, правда, вона не мала певних правил. М'яч був з пір'ям, пізніше з'явився гумовий. Збереглися малюнки сивої давнини із зображенням ракеток, схожими на ті, які застосовують у тенісі.

Потім з відкритих майданчиків гра пере-містилася в приміщення. Грали на підлозі, далі на двох столах, розташованих на певній відстані один від одного. Після столи поставили поруч. Між ними натягли сітку. Простий інвентар і невеликі розміри майданчика давали змогу грати де завгодно. Настільний теніс продовжував розвиватися. В XIX столітті він з'явився в Росії. В 1860 році в Петербурзі відкрився клуб «Крикет і лаун-теніс», але як і раніше там переважно грали у волан, лапту.

Перші правила гри були створені в Англії. Одна партія тривала до 30 очок, а не до 11, як тепер. Своєрідною була форма учасників. Вечірній одяг: жінки у вечірніх платтях, чоловіки в смокінгах. Подальший розвиток настільного тенісу активізував винахід французького інженера Джеймса Рібса (1894р.). Він ввів у гру целулоїдний м'яч. Поступово змінювалась і форма ракетки. З'явилися фанерні, вага яких зменшилась майже втричі.

Вкорочена ручка викликала необхідність по-новому тримати ракетку. Почали застосовуватись і нові методи обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр. Автором цих модифікацій був англієць Е. Руд.

Розвиток настільного тенісу в XX столітті

На рубежі XX століття визначилась і назва гри – «Пінг-понг». В Англії пінг-понг, як вид спорту, визнали ще на початку 1900 року, коли були проведені перші офіційні змагання. Згодом у 1901 році був проведений турнір в Індії, який став першим офіційним міжнародним змаганням. З Англії ця гра прийшла в Австро-Угорщину, потім у Німеччину, Чехословаччину. В Берліні на Вікторія-плацу відкрили кафе «Пінг-понг». Згодом такі клуби з'явилися у Відні, Празі та інших містах Європи.

Прискорене розповсюдження настільного тенісу викликало необхідність створити міжнародну організацію та встановити єдині правила гри. Це зробив доктор Георг Леман (Німеччина). 6 січня 1926 року була заснована міжнародна федерація настільного тенісу – ІТТФ. Почесним її головою став Айвар Монтег'ю – відомий англійський літератор, громадський діяч, який у подальшому став лауреатом міжнародної премії «За зміцнення миру на планеті».

Перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу відбувся в Лондоні в грудні 1927 року. В змаганнях брали участь спортсмени Англії, Австрії, Чехословаччини, Німеччини, Угорщини, Данії, Швеції, Уельсу та Індії. Боротьба проходила в чотирьох розрядах: одиночних – чоловіки та жінки, парних – чоловіки та змішана пара.

З 1928 року в змаганнях уже прийняли участь жіночі пари. З того часу першість світу проводилась раз на два роки, паралельно з першістю Європи. Почали проводитися також континентальні чемпіонати Азії та Африки. Черговий підйом цього виду спорту спостерігається в 1930–1931 роках. З'являється нова група сильних спортсменів. У колишньому Радянському Союзі перші офіційні командні міські та міжміські змагання проводяться в 20-х роках. На той час настільний теніс ще не мав популярності, так як більш розповсюдженими були такі спортивні ігри, як волейбол і футбол, а також різні воєнізовані види спорту.

Завдяки бурхливому розвитку промисловості, появі нових матеріалів, які знайшли своє застосування в спорті, якісно змінюється спортивний інвентар. Це, в свою чергу, вплинуло на техніку та тактику гри. Змінюються її правила. Значно сприяла розвитку настільного тенісу й поява пористої губчастої гуми, яку стали застосовувати як накладки на ігрові поверхні ракетки. До цього гра йшла поблизу стола плоскими ударами. З появою в 1930 році губки гра вдосконалюється. Завдяки підвищеному зчепленню ракетки з м'ячем, з'явилась можливість надавати йому значно більше обертання. Змінювалась і траєкторія польоту м'яча. Відкрилася можливість

грати більш активно й тоді, коли м'яч опускається нижче рівня сітки столу. Гравці захисного стилю змушені відходити далеко від столу і швидко повертатися. В іграх переважають стрімкі переміщення, серійні удари.

фФУ результати в 1936 році ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. З цього часу «пінг-понг» отримав назву «настільний теніс». Відтепер на зміну першому періоду розвитку настільного тенісу, який відзначався простими технічними елементами (довготривале перекидання м'яча), прийшов наступний період настільної гри, багатопланової в засобах атаки й захисту, але сильнішими на той час все-таки були гравці захисного стилю. Для того, щоб виграти очко потрібно було багато часу. Були випадки, коли гра тривала 8 годин. У 1934 році гра Хагенауер (Франція) і Холдбергерг (Румунія) була зупинена суддями як сама тривала за всю історію настільного тенісу. Міжнародна федерація повинна була прийняти відповідні рішення, і з 1936 року час зустрічі був обмежений 1 годиною, а у подальшому після кількох дискваліфікацій за пасивне ведення гри час зустрічі було зменшено до 20 хвилин. Зміни відбулись і в правилах гри: зниження висоти сітки з 17 до 15,25 сантиметрів, а також встановлено стандарт на висоту ігрової поверхні столу – 76 см від рівня підлоги. Введена також заборона підкручувати м'яч пальцями.

Всі ці зміни давали значні переваги нападу. Як наслідок, з'явилися гравці нового атакуючого стилю (удари зліва, справа, контргра в середній зоні тощо). Нова епоха настільного тенісу почалася з 1952 року. Вона пов'язана з виходом на міжнародну арену японських тенісистів (першість світу в Бомбеї), які не тільки застосовували нове покриття ракетки, а й незвичайний для всіх своєрідний хват. І система гри виявилась теж незвичайною. По суті, японці виконували один основний елемент техніки – накат справа, але доведений він був до віртуозної точності.

Завдяки цьому, майже не застосовуючи інших ударів, вони впевнено одержали перемогу. В 1961 році на чемпіонаті світу японські тенісисти застосовують новий удар – топ-спін (диявольський м'яч з Токіо). Блискучі перемоги японських спортсменів викликали відповідну реакцію наших тенісистів, які перебудували та вдоскона-лили свою систему гри і незабаром порушили встановлений баланс сил. На пострадянському просторі широкої популярності настільний теніс набув у 1927 році, коли на святкування десятих роковин Великого Жовтня приїхала делегація англійських робітників і були організовані показові ігри. Восени 1945 року була організована спортивна секція при Московському комітеті фізичної культури і спорту.

В лютому 1948 року Комітет у справах фізкультури і спорту при Раді Міністрів СРСР затвердив нові правила змагань, які були приведені у відповідність до міжнародних. З того часу в СРСР гра почала іменуватися настільним тенісом. Були стандартизовані розміри столу та висота сітки. Колишній тенісний рахунок і рахунок у партіях, який вівся до 30, 50 і навіть

до 100 очок, був замінений на міжнародний – до 21 очка в кожній партії. А Єдина всесоюзна спортивна класифікація 1949 року вже передбачала виконання розрядів і присвоєння звання «Майстер спорту СРСР» з настільного тенісу. В лютому 1950 року була організована Всесоюзна секція настільного тенісу, яка згодом почала іменуватися федерацією. А вже в листопаді 1951 року у Вільнюсі відбулася перша особиста першість СРСР, в якій взяли участь 64 чоловіки та 32 жінки. Звання чемпіона СРСР здобув А. Акопян з Єревану, який виграв у фіналі в москвича Ф. Душкесаса 3:0. У жінок чемпіонкою стала А. Міттов (Естонія), перемігши Б. Балайшене (Литва). В чоловічому парному розряді чемпіонами стали литовці В. Варякоїс і В. Дзінділяуськас, а в жіночому – В. Ушакова (Москва) і Ж. Торосян (Вірменія), в змішаному парному розряді – литовці О. Жільовічуте та В. Дзінділяуськас. У 1954 році СРСР став членом

Міжнародної федерації настільного тенісу. З того часу спортсмени СРСР почали виступати в міжнародних змаганнях і досягли великих успіхів, неодноразово здобували звання чемпіонів світу та Європи в жіночих командних змаганнях, чемпіонів і призерів – у особистих одиночних і парних розрядах. Великі досягнення на міжнародній арені стали можливими завдяки масовому розвитку настільного тенісу в СРСР.

У минулі десятиліття настільний теніс бурхливо розвивався. Значно збільшився арсенал технічних прийомів. Наприклад, топ-спин, який з'явився в 1959 році, провів справжній переворот у настільному тенісі. Гравці, які сповідують нападаючий стиль гри, знайшли могутню зброю. З'явилася можливість завдавати ударів по м'ячах, які низько летять, що до тих часів вважалося безнадійними. Крута траєкторія польоту м'яча, обумовлена сильним обертанням, страхувала гравця від помилки, а стрімкий відскік від столу приводив до того, що достатньо стало самої незначної помилки при прийомі топ-спина, як відразу ж слідував програш очка. Поява топ-спина послужила причиною відходу з великого спорту багатьох талановитих гравців, які віддавали перевагу захисній тактиці, які так і не зуміли пристосуватися до нового стилю гри.

Іншим напрямом, за яким ішов розвиток сучасного настільного тенісу, було поліпшення інвентарю – в першу чергу ракеток і накладок. Іноді вдосконалення інвентарю дає можливість компенсувати слабкі місця в технічному арсеналі гравця, так з'явилися накладки, які складаються з двох шарів, – губки і гуми, що отримали назву «сендвіч».

Застосування таких накладок розширило технічні можливості, які слід перш за все засвоїти, до них відносять підрізку зліва та справа, накат зліва та справа. А для того, щоб можна було грати на рахунок, обов'язково потрібно навчитися виконувати подачі. Людина, яка засвоїла гру в настільний теніс у 50-х роках, можливо, заперечить, що навчання потрібно починати з поштовху – найпростішого удару. Але інвентар і техніка гри з тих пір пішли

настільки далеко, що сьогодні просто відбивати м'яч, як би штовхаючи його перед собою, вже недостатньо. По-перше, така техніка не дасть вам можливості вигравати, а по-друге, це «не виглядає цікаво».

Розвиток настільного тенісу в Україні

Масове поширення настільного тенісу в нашій країні припадає на 1926–1930 рр. Але одноманітна та примітивна техніка гри поступово призвела до того, що інтерес до неї згас, припинився випуск інвентарю, і в 1932 році настільний теніс перестав існувати як вид спорту.

Відродження настільного тенісу почалося лише в післявоєнні роки. В Україні ініціаторами відродження гри в настільний теніс були окремі гравці, які мали за плечима багаторічний практичний досвід (З. Розенберг і О. Пастернак – в Одесі; Ф. Глаз, В. Туранов, С. Гальський, О. Сирота – в Києві, Ю. Ревіс і А. Рисс – у Харкові; Р. Газда – у Львові та інші). Вони стали популяризувати гру в настільний теніс, залучаючи до занять цим видом спорту молодь і старше покоління. Відсутність інвентарю, зокрема губчатої гуми для ракеток і целулоїдних м'ячів, загальмувала масове поширення настільного тенісу в перші післявоєнні роки. Перші офіційні змагання в нашій країні були розроблені в 1946 році. В 1950 році були організовані перші республіканські змагання найсильніших гравців України, переможцем яких став Є. Шицер (Львів), а з 1951 року розіграш першості України проводиться регулярно.

Популярність настільного тенісу зростала серед членів колективів фізичної культури на багатьох підприємствах, установах і навчальних закладах, однак цей вид спорту ще не набув справжньої масовості. Без наполегливості та систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному настільному тенісі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою в настільний теніс з дитячих років. Правильна організація навчально-тренувальної роботи в низових колективах, особливо в школах, є передумовою поповнення збірних команд областей і країни молодими здібними тенісистами. Черговий етап у розвитку настільного тенісу – це період пов'язаний із здобуттям Україною незалежності.

Настільний теніс знову стає найбільш популярним і «привілейованим» видом серед спортивних ігор. Федерація настільного тенісу України (з 2018 року – президент ФНТУ О.В. Зац, а до того з 2017 виконавчий обов'язків) постійно сприяє розвитку у виду спорту. В Україні регулярно проходять чемпіонати України в різних вікових категоріях: для дорослих, молоді, юніорів, кадетів, міні кадетів. З 2018 року – для міні кадетів (гравці молодше 10 років). В 2019 році пройшов перший Супер Кубок

України між командою-переможницею Супер ліги та переможницею Кубка України ім. А.М. Басіної в 2019 році.

Найбільш титулованими чемпіонами України в період з 1991 року по 2020 рік були: серед чоловіків – Коу Лей (десять разів: у 2008-10, 2012-2016 та 2019 рр.); серед жінок – Тетяна Біленко (Сорочинська) (сім разів: у 2002, 2003, 2005, 2006, 2009, 2013 та 2014 році). Замість чемпіонату України в 2007 році проводилась Всеукраїнська Спартакіада, чемпіонами якої стали – Євген Прищеп та Маргарита Песоцька.

Настільний теніс в олімпійських іграх

Настільний теніс розпочав свою олімпійську історію на XXIV Літніх Олімпійських іграх в Сеулі в 1988 році. Як підкреслив тодішній президент Міжнародного олімпійського комітету (МОК) Хуан Антоніо Самаранч: «Дебют настільного тенісу пройшов дуже успішно». Спочатку змагання проходили в одиночному і парному розрядах, командний розряд був введений на Олімпійських іграх 2008 в Пекіні замість парного. У цьому виді спорту розігруються 4 комплекти нагород.

На перших для настільного тенісу Олімпійських іграх домінували азіати, але не обійшлося без сенсацій. В особистому розряді серед чоловіків признаних фаворитів китайців обійшли господарі турніру – двоє корейських тенісистів грали у фінальному матчі. Чемпіон світу – Цзян Дзяляну (Китай) довелося задовольнятися п'ятим місцем, що стало великим сюрпризом. Китайці не пройшли до півфіналів, і це стало сенсацією. Бронзову медаль здобув представник Швеції Ерік Лінд, який виграв поєдинок за третє місце в угорського ветерана Тібора Клампара, який на цьому турнірі відчув «другу молодість».

Серед жінок всі медалі в одиночному розряді дісталися китаянкам. Відповідно, перші в історії настільного тенісу олімпійські золоті медалі здобули молоді тенісистки приблизно 20-річного віку, до того ж усі вони були шульгами. На Олімпійському турнірі з настільного тенісу в Сеулі домінували господарі, які завоювали чотири медалі, а також представники Китаю (п'ять медалей). Таким чином, з числа дванадцяти медалей, тільки три відправилися в Європу. Дві медалі дісталися Югославії (срібну медаль у парних змаганнях виборів Зоран Пріморац, бронзову медаль у парних змаганнях жінок отримала Гордана Перкуцін) і одна – Швеції (бронза особистих чоловічих змагань у вищезгаданого Еріка Лінда).

Найбільшою сенсацією Олімпіади в Сеулі в настільному тенісі стала перемога 34-річного угорця Тібора Клампара над беззаперечним фаворитом змагань американським китайцем Чен Лонцанем з рахунком 3-2 (21-19, 7-21, 11-21, 21-19, 21-19). На XXXI Олімпійських іграх, які приймає бразильське місто Ріоде-Жанейро, 7 серпня відбулися II та III раунди змагань з настільного тенісу серед чоловіків. Україну успішно представив бронзовий

призер Перших Європейських ігор 2015 року Коу Лей. Першим суперником українця став єгиптянин Омар Ассар. До останнього фінального сету важко було назвати переможця, адже боротьба точилась за кожне очко. У підсумку, перемогу з результатом 4:3 здобув Коу Лей.

Наступним суперником нашого спортсмена став француз Сімон Гаузі, але і він не встояв перед лідером збірної України – 4:1. Таким чином, Коу Лей вийшов у IV раунд Олімпійського турніру, де програв 12-тій ракетці світу Маркосу Фрейтсу з Португалії, який виграв в українця 4:0 (11:8, 11:7, 11:5, 11:7).

Питання для самоконтролю

1. Назвіть родоначальника гри в настільний теніс ?
2. Де було створено перші правила гри ?
3. Коли були проведені перші офіційні змагання ?
4. Коли настільний теніс з'явився в Україні ?
5. В якій країні відбувся перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу?
5. В якому році була створена Федерація настільного тенісу України?
6. Чим відомий український тенісист Коу Лей ?
7. Назвіть найвідоміших чемпіонів України з настільного тенісу ?

Рекомендована література

Основна

1. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.

2. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71). – С. 94-98.

3. Маленюк Т. В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.

4. Настільний теніс: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. – К., 2000. – 86 с.

5. Самохвалова І.Ю., Мелюшкіна В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.

Додаткова література

6. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / – Львів: ЛДІФК, 2007 – Вип. 11. – Т1. – С. 36 - 37.

7. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. 2011. №5 С. 17-19.

8. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.

9. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

Лекція 2. Основи техніки і тактики гри в настільний теніс.

План

- 1. Технічна підготовка**
- 2. Тактична підготовка.**

Технічна підготовка

Види обертання Сучасна техніка гри має складні та різноманітні обертання м'яча, які надаються ракеткою. Обертання істотно змінює траєкторію польоту м'яча. В польоті він може обертатися у різних геометричних площинах. М'яч, який ударом закрутили вгору, одержує поступальне верхнє обертання. Про м'яч, який летить таким чином, кажуть «кручений». Він летить по більш опуклій траєкторії та падає на стіл під значно більшим кутом, ніж той, який летить плоско, а відскакує від столу під меншим кутом. Траєкторія польоту «різаного» м'яча (який має нижнє обертання) більш полого, кут приземлення, як правило, менший кута приземлення крученого та плоского м'яча. Проте відскакує «різаний» м'яч під більшим кутом, ніж приземляється. Після відскоку різаний м'яч може зберегти колишнє обертання чи перетворитися на кручений.

Типи хваток ракетки в настільному тенісі.

В техніці настільного тенісу існує два основні напрями гри – азіатський і європейський. Назва кожного походить від способів тримання ракетки чи хватки. Європейська хватка – горизонтальна, при ній ручку ракетки обхвачують трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем; вказівний палець витягнутий уздовж краю ракетки, а великий розташований на іншій стороні. Часто таку хватку називають «хваткою ножа». Ця хватка зручна тим, що дозволяє грати однаково ефективно обома сторонами ракетки. При такій хватці гравець має нагоду виконувати всі види різних за складністю ударів у швидкому та повільному темпі, при захисті та нападі.

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

Переміщення. Для переміщень гравець використовує такі прийоми, як випади, ковзаючі та приставні кроки, стрибки з однієї ноги на іншу тощо.

Удари в настільному тенісі

«Підставка»

«Підставка» відноситься до числа нескладних ударів. Нею користуються у різних ігрових ситуаціях. Цей спосіб удару характеризується тим, що м'яч відразу ж після відскоку від столу відлітає від ракетки і перелітає назад на сторону суперника.

Напрям зворотного польоту м'яча на сторону суперника залежить від ступеня нахилу ракетки. Якщо суперник зробив плоский удар, то ігрова поверхня ракетки при віддзеркаленні удару повинна бути вертикальною, при прийомі різаного м'яча – відхилюється назад (ігрова поверхня ракетки повинна бути немовби «відкритою»), при прийомі крученого м'яча – дещо нахилена вперед («закритою»).

«Підставку», як технічний елемент, частіше за все використовують при захисному варіанті гри. Для виконання удару «підставка» гравець стає на відстані 50–70 см від столу, тулуб злегка нахилений вперед, ноги дещо зігнуті в колінах. Права рука (зігнута в початковій фазі) виноситься вперед услід за рухом уперед однойменної ноги і, випрямляючись у лікті, завдає удару. В момент виконання удару центр тяжіння переноситься на праву ногу, плечі повернені вправо до лицьової лінії столу, ліва рука знаходиться трохи нижче правої.

Підставкою приймають зазвичай м'ячі, які після відскоку не вилітають за межі столу. Розрізняють активну та пасивну підставку: якщо просто підставити ракетку під м'яч, це буде пасивний удар, а якщо ракетку поворотним рухом кисті та передпліччя просунути вперед, накриваючи нею м'яч, то вийде швидка активна підставка.

Щоб добре освоїти техніку виконання цього прийому, потрібно звернути увагу на наступне: стежити, щоб ракетка в момент удару знаходилася над столом; не приймати м'яч дуже витягнутою рукою, це затруднить контроль за польотом м'яча.

«Підрізка» зліва «Підрізка» зліва це удар, при якому м'ячу додається нижнє обертання. Такий м'яч називають «різаним», тому й удар отримав назву «зрізка». Цим прийомом відбивають м'яч, який летить без обертання чи має нижнє обертання. «Підрізку» зліва виконують з такої стійки: тулуб потрібно розвернути вліво та трохи нахилити вперед. Ноги зігнуті й розставлені на ширину плечей, права нога попереду. Руки зігнуті в ліктях і знаходяться перед грудьми. При замаху руку з ракеткою зігнути та підняти до лівого плеча, а, випрямляючи її, опустити вперед-вниз. Траєкторія руху ракетки повинна бути дугоподібною, а не прямолінійною. На початку руху «ніс» ракетки піднятий до плеча, а вкінці направлений туди, куди прямує м'яч – у лівий кут, середину чи в правий кут столу.

Щоб уникнути помилок:

- при замаху не піднімати руку вище та далі плеча;

- рух виконувати плавно, але з прискоренням;
- по м'ячу ударяти у вищій точці відскоку перед собою, не пропускаючи його назад, за себе;
- руку після удару по м'ячу не зупиняти, а випрямити до кінця;
- після закінчення руху не відводити руку далеко вправо, вона повинна йти вперед і вниз до сітки.

«Підрізка» справа

«Підрізку» справа виконують зі стійки для ударів справа. При цьому тулуб розвернений упівоберта вправо і трохи нахилений вперед. При замаху руку з ракеткою, згинаючи, піднімають угору до рівня плеча, а, випрямляючи, опускають уперед-униз, указуючи «носом» ракетки на сітку. Необхідно стежити за тим, щоб при замаху не виставлявся вперед лікоть, це допоможе правильно вибрати кут нахилу ракетки.

«Накат» відноситься до атакуючих, нападаючих ударів. Це один з основних технічних прийомів, за допомогою якого ведеться розіграш очка. Багато гравців використовують цей удар у грі як основний, за допомогою якого можна не тільки підготувати атаку, але й завершити її. Цим технічним прийомом зручно виконувати атакуючі удари в ближній зоні та по коротких м'ячах.

«Накат» справа один з основних атакуючих ударів, яким можна виграти очки. Виконують удар з правосторонньої стійки, впівоберта до столу (лівим плечем уперед). Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах. Ліва нога трохи висунута вперед, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Рука з ракеткою відводиться вправо-назад до правого стегна.

Удар по м'ячу виконується вперед-уверх і закінчується немовби біля голови. В момент удару лікоть дещо зігнутий. Ракетка рухається по дузі, поступово змінюючи кут нахилу, в результаті виходить немовби «обкатування» м'яча. Після виконання удару слід негайно зайняти початкове положення.

При виконанні удару необхідно пам'ятати:

- для того, щоб рух не був скутим, між ліктем і тулубом повинна бути відстань 5–8 см;
- при замаху «ніс» ракетки опущений, а сама ракетка знаходиться на рівні ігрової поверхні столу чи трохи нижче;
- не піднімати лікоть угору, при закінченні руху ракетка повинна бути вищою за лікоть;
- вага тіла переноситься з правої на ліву ногу.

«Накат» зліва

«Накат» зліва – це типовий атакуючий удар. Послідовність виконання удару наступна. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті, права нога трохи

висунута вперед, центр тяжіння рівномірно розподілений на обидві ноги. Рука на рівні пояса зігнута в лікті та відведена вліво назад, передпліччя – паралельно поверхні столу.

Удар виконується швидким рухом ракетки: передпліччя різко рухається вперед, ракетка немовби «обкатує» м'яч, після закінчення руху рука вільно йде вперед-уверх і вправо. «Ніс» ракетки на початку руху дивиться вниз, а вкінці удару – вгору-в сторону. При цьому тулуб повертається в бік суперника з одночасним випрямленням правої ноги, центр тяжіння зміщується на праву ногу, рука повертається в початкове положення.

Необхідно пам'ятати, що:

- рух починають з кисті, «включають» передпліччя, а потім плече, лікоть повинен залишатися на місці, рух виконують «навколо ліктя»;
- закінчуючи рух, ігрова поверхня ракетки повинна бути паралельно столу;
- щоб збільшити поступальну швидкість, вагу тіла необхідно перенести з лівої ноги на праву.

«Топ-спин» зліва

«Топ-спин» зліва – це найскладніший у виконанні атакуючий удар. Послідовність виконання удару наступна. Із положення широкої стійки, ноги нарізно, в напівприсіді, права нога трохи висунута вперед, центр тяжіння рівномірно розподілений на обидві ноги. Рука на рівні пояса зігнута в лікті, ракетка знаходиться на рівні зігнутих колін, передпліччя – паралельно поверхні столу.

Удар виконується швидким рухом ракетки: передпліччя різко рухається вперед, ракетка якби «обкатує» м'яч, після закінчення руху рука вільно йде вперед-уверх і вправо. «Ніс» ракетки на початку руху дивиться вниз, а вкінці удару – вгору і в сторону. При цьому тулуб повертається в бік суперника з одночасним випрямленням правої ноги, центр тяжіння зміщується на праву ногу, рука повертається в початкове положення.

Необхідно пам'ятати що:

- рух починати з ігрової кисті, включаючи передпліччя, а потім плече, лікоть залишається на місці, рух виконується «навколо ліктя»;
- закінчуючи рух, ігрова поверхня ракетки повинна бути паралельно столу;
- щоб збільшити поступальну швидкість, вагу тіла необхідно перенести з лівої ноги на праву.

«Топ-спин» справа

Удар виконується з близької від столу відстані (1м.), із положення широкої стійки, напівприсіді, тулуб упівоберта лівим плечем вперед, максимальний замах руки з ракеткою назад-вправо. Максимальний замах

дозволяє спортсмену набрати велику швидкість руху руки з ракеткою і надати м'ячу сильне обертання. Для того щоб м'яч не вилетів за стіл, спортсмен якби накриває його ракеткою. Рука за інерцією продовжує рух вперед-вверх, вище гол.

Удар по «свічці» Удар по «свічці» не важкий у виконанні, але потребує гарної фізичної підготовки. Перед виконанням удару по «свічці» спортсмену потрібно визначити напрямок та висоту відскоку м'яча, одночасно наглядати за діями суперника.

Потім виконати переміщення так, щоб м'яч відскочив справа на зручній відстані для нанесення удару, відвести руку з ракеткою вправо-назад, розвернути тулуб лівим боком до столу, різко вистрибнути вгору та накрити ракеткою м'яч зверху і направити його вперед-вниз.

Подачі в настільному тенісі Подача – головний технічний прийом, з якого починається гра на рахунок. Основна задача цього прийому – введення м'яча в гру, без вдалої подачі не може бути доброї гри на рахунок, подача є важливим атакуючим прийомом, який дозволяє виграти очко. Подача – це єдиний удар, який не залежить від дій суперника.

Для новачка виконання правильної подачі часто представляє велику складність. Як правило, новачок робить стандартну помилку, вважаючи, що подача служить лише для введення м'яча в гру. Він виконує слабкі подачі, які дають високий відскік на стороні суперника і надають супернику можливість атакувати. Потрібно мати на увазі, що подача є атакуючим ударом, а коли вона добре поставлена, нерідко приносить відразу вигравне очко.

Навчання подачі відбувається таким чином: спочатку імітується підкидання м'яча лівою рукою та удар по ньому біля тренувальної стінки (імітація), після відпрацьовуються всі елементи окремо, а потім разом, і лише після цього приступають до виконання подачі за столом. Існують деякі правила подачі м'яча: м'яч підкидають з відкритої долоні, при цьому великий палець відставлений вбік, а інші витягнуті вперед і щільно зімкнуті. Руку тримають перед собою чи збоку від себе.

Обов'язково необхідно стежити за тим, щоб рука з м'ячем не виявилася нижче за рівень столу, не перетинала продовження задньої лінії столу та не знаходилася над столом – у цих випадках подача не вважатиметься правильною. М'яч підкидається на будь-яку висоту не нижче 16 см від рівня столу. Найголовніше при подачі – момент взаємодії ракетки з м'ячем.

Подача «маятником». Подача «маятником» отримала свою назву від самого руху. Адже передпліччя та кисть з ракеткою рухаються зліва направо при виконанні подачі тильною стороною ракетки та справа наліво при виконанні подачі долонною стороною ракетки. Ця подача дозволяє надати м'ячу різне обертання залежно від того, в який момент відбувається

зіткнення ракетки з м'ячем – на початку, всередині чи вкінці руху. Від цього залежить і тип обертання: нижнє обертання, нижньо-бічне.

Подача «віялом» Подачу «віялом» виконують зазвичай тільки справа. Рука виконує півколо, яке направлене опуклою стороною вгору. Засвоюючи техніку подачі потрібно звернути увагу на такі деталі: • зміну хватки ракетки; для збільшення рухливості кисті ручку ракетки тримають дещо далі та слабше, а саму ракетку утримують великим і вказівним пальцями; • якість виконаної подачі залежить від активної роботи кисті при ударі, необхідно максимально розслабити кисть.

Тактична підготовка

Термін «тактика» означає правильне та доцільне застосування своїх сил з урахування сил суперника. Між тактикою та технікою гри існує нерозривний зв'язок. Чим більший арсенал технічних прийомів, чим вищий рівень їх виконання, тим легше спортсмену задумувати складні комбінації та успішно доводити їх до кінця. І навпаки, необхідність оволодіння яким-небудь технічним прийомом змушує гравця працювати над підвищенням рівня окремих складових цього прийому. Гравці атакуючого стилю надають перевагу грі накатом або топспіном з однієї чи з обох сторін і діють, як правило, в ближній зоні. Застосовуючи різні комбінації ударів (у переважній більшості з верхнім обертанням м'яча) вони намагаються заставити суперника програти очко чи дати високий м'яч для свого точного завершального удару. Якщо ж суперник сам наносить атакуючі удари, то вони стараються відповісти зустрічним накатом, граючи в контрнападі.

Гравці захисного стилю більше м'ячів приймають підрізкою, надаючи їм нижні оберти. Щоб зустрічати сильні удари, вони вимушені відходити від столу до середньої та дальньої зони. Їх завдання – застосувати різноманітні підрізки, надаючи м'ячу то одні, то інші оберти, постійно змінюючи напрямок польоту м'яча з одного кута в інший, змушуючи робити помилки суперника, який захопився атакою. Для практичних занять можна рекомендувати ще ряд комбінацій, які значно розширять тактичний арсенал спортсмена.

Комбінації, які застосовуються нападаючим проти нападаючого

З середньої зони відповідати на удари суперника несильними накатами. Потім вибрати зручний м'яч і провести удар з швидким обертанням м'яча прямо в суперника. Якщо суперник веде контрнаступ, посилюючи м'яч коротким накатом або підставкою «короткі» м'ячі, непридатні для сильного завершального удару, то слід швидко наблизитися до столу та нанести стрімкий удар. Після сильного удару глибоко вправо дати вкорочений м'яч туди ж, а потім ударом справа перевести м'яч у лівий кут суперника.

Відповідати на удари суперника короткими контрударами чи підставкою, намагаючись направити м'яч у суперника, змушуючи його дати високий м'яч.

Комбінації, які застосовуються нападаючим проти захисника

Після сильних топ-спінів укороченим м'ячем «підтягти» суперника до столу та провести удар прямо в нього. Провести серію топ-спінів справа зі свого лівого кута в лівий кут суперника, після чого зробити завершальний удар по прямій у правий кут суперника.

Чергуючи удари накатом з укороченими, провести їх декілька разів підряд, щоб утомити суперника. І тоді, коли він після відбиття м'ячів біля сітки не встигне чи не захоче відійти від столу, провести удар прямо в нього.

Підрізати декілька м'ячів, вибрати зручний для удару та виконати його якомога стрімкіше.

Після серії повільних, але сильних топ-спінів виконати накат рухом, схожим на топ-спін. Серію топ-спінів, спрямованих у різні сторони столу, змусити захисника зіграти високо, а потім добити.

Комбінації, які застосовуються захисником проти нападаючого

Після серії низьких м'ячів, спрямованих у місця, незручні для завершального удару, дати дуже сильно підрізаний, злегка завищений управо. Одержавши такий «зручний» м'яч, нападаючий, як правило, б'є його в сітку.

Серією низьких підрізаних м'ячів, спрямованих у праву половину столу суперника, змусити його для продовження атаки переміститися з середини столу, а потім зі свого лівого чи правого кута нанести контрудар у залишену суперником незахищену зону. Контрудар може бути замінений підрізкою.

Змінювати силу нижнього обертання м'яча, застосовуючи підрізку. Для цього після серії сильно підрізаних м'ячів дати один низький майже без обертання. Неуважний нападаючий, як правило, спрямовує його під стіл або недопустимо завищує.

Комбінації, які застосовуються захисником проти захисника

Після серії низько підрізаних м'ячів дати супернику сильно завищений, зручний для удару. Самому в цей час приготуватись до виконання відповідного удару чи надійного прийому м'яча. Ціль комбінації – змусити суперника помилитись, спровокувати його зіграти в незвичному для нього нападі.

Після довгої серії майже однакових підрізаних м'ячів провести сильний удар або топ-спін, спрямований у незручне для суперника місце (прямо в нього чи в незахищений кут і т. п.). Після серії підрізаних м'ячів

провести кілька ударів з боковим обертанням. У цьому випадку суперник, як правило, посилає завищений м'яч, зручний для завершального удару.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть ігрові стійки тенісиста та дайте їм характеристику.
2. Охарактеризуйте основні способи тримання ракетки.
3. Дайте загальну характеристику технічної підготовки тенісиста.
4. Назвіть основні технічні прийоми гри в настільний теніс.
5. Дайте характеристику основним технічним прийомам.
6. Класифікуйте усі відомі технічні прийоми.
7. Охарактеризуйте захисні прийоми техніки гри.
8. Опишіть комбінації в настільному тенісі.

Рекомендована література Основна

1. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.
2. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3 К 2 (71). – С. 94-98.
3. Маленюк Т. В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.
4. Настільний теніс: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. – К., 2000. – 86 с.
5. Самохвалова І.Ю., Мелюшкина В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкина, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.

Додаткова література

6. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / – Львів: ЛДІФК, 2007 – Вип. 11. – Т1. – С. 36 - 37.

7. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. 2011. №5 С. 17-19.

8. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.

9. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

Лекція 3. Особливості побудови тренувального процесу та основні правила гри.

План.

- 1. Особливості побудови тренувального процесу.**
- 2. Правила гри.**
- 3. Загальні вимоги та вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях і змаганнях з настільного тенісу.**
- 4. Правила надання першої (долікарської) допомоги.**

1. Особливості побудови тренувального процесу.

Успіх спортивних досягнень у різних видах діяльності людини залежить від цілого ряду умов, у тому числі й від особливостей навчання, виховання, тренування, підготовки до змагань. Ці процеси необхідно будувати та здійснювати не тільки на підставі загальних психологопедагогічних закономірностей, але й з врахуванням конкретних науково обґрунтованих методів і прийомів педагогічного впливу, способів організації діяльності, які відповідають конкретному виду діяльності й індивідуальних особливостей спортсменів.

Рівень досягнень у спорті в наш час дуже високий. Тому для початківців особливий інтерес становить глибоке вивчення чинників, які впливають на спортивні результати та визначення значимості кожного з них для представників різних спеціалізацій. В індивідуально-ігрових видах спорту, на наш погляд, головний чинник – техніко-тактична майстерність. Зокрема, настільний теніс відрізняє нерегламентована діяльність ігрового характеру з протиборством один на один, що вимагає від спортсмена творчого підходу й нестандартних ігрових дій.

Настільний теніс характеризує високо-динамічна та складно-координована діяльність, яка пред'являє високі вимоги до швидкості реакції, переробки інформації та прийняття рішень, до концентрації та розподілу уваги. При цьому, розгляд педагогічних проблем на прикладі настільного тенісу буде сприяти вирішенню проблем і в інших індивідуально-ігрових видах спорту. Сучасний рівень розвитку індивідуально-ігрових видів спорту, і зокрема настільного тенісу, вимагає вирішення основних проблем удосконалювання теорії та методів управління тренувальним процесом, розробці ефективних засобів і методів, техніко-тактичної підготовки спортсменів. Підвищення ефективності системи підготовки спортсменів, особливо юних, є одним з найбільш важливих завдань розвитку будь-якого виду спорту. Помилки, допущені на початкових етапах тренувального

процесу, навіть через багато років дають про себе знати, не дозволяють досягти високих спортивних результатів.

Настільний теніс – гра доступна всім, і часто молоді люди, вступаючи до ВНЗ, захоплюються цією динамічною грою вже в дорослому віці, але вік для оволодіння основами гри не перешкода. І тим, хто хоче вдосконалювати свою майстерність, можна запропонувати деякі методичні поради, які допоможуть правильно побудувати тренування й організувати навчальний процес. Навчально-методичне заняття будується з урахуванням реалізації методичних принципів спортивного тренування.

Основні вимоги до планування й проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу полягають у поступовому збільшенні тренувального навантаження в підготовчій частині заняття, виконанні найбільш складних завдань в основній частині та поступовому зниженні навантаження в заключній частині. При цьому фізіологічна крива навантаження має на початку поступовий підйом, потім якийсь час залишається на вищому рівні, а потім досить круто знижується. Так виглядає динаміка працездатності студента в плані одного заняття, що відбиває еволюційно сформований характер стану організму в процесі рухової діяльності. Під час виконання фізичних навантажень біологічні закономірності проявляються у будь-якому занятті, незалежно від його завдань, змісту фізичних вправ і способів їх виконання. Це дає можливість забезпечити на кожному тренуванні оптимальні умови для виконання основної роботи та її завершення, дозволяє управляти працездатністю, вчитися якомога довше підтримувати її на оптимальному рівні за рахунок уміння швидко виконувати та раціонально завершувати виконання заданих вправ або обсягу навантаження. Необхідність оволодіння цим умінням під час проведення навчально-тренувальних занять обов'язкова.

У вступній частині заняття перед студентами ставляться конкретні завдання, чітко розкривається зміст основної частини, її обсяг, інтенсивність і розподіл тренувальних навантажень, створюються оптимальні обставини та психологічний настрій, які сприяють ефективному виконанню завдань даного навчально-тренувального заняття.

Підготовча частина заняття включає загальну та спеціальну розминку. Завдання загальної розминки – активізувати м'язи опорно-рухового апарата та функції основних систем організму, які тісно пов'язані з фізичним навантаженням, особливо серцево-судинної та дихальної систем. Це досягається за допомогою вправ, які легко дозуються та не потребують тривалого часу на підготовку й їх виконання, далі виконуються вправи, що

покращують рухливість у суглобах і приймають участь у тих або інших рухах тенісиста.

Спеціальна частина розминки має більш конкретне завдання – підготовку тенісиста до завдань основної частини занять, тобто до гри в настільний теніс із урахуванням специфіки цього виду спорту, індивідуальних фізичних, технічних і психологічних особливостей гравця, рівня його підготовленості на даний момент, умов і завдань майбутньої зустрічі.

Основними засобами спеціальної розминки є імітаційні вправи без м'яча, а також гра на столі, яка готує тенісиста фізично, функціонально, технічно й психологічно до реалізації конкретних тактичних завдань і подолання можливих труднощів. У настільному тенісі надзвичайно важливими є спеціальні фізичні якості, такі як спеціальна витривалість у сполученні з рухливістю та швидкістю реакції. Спортсмен повинен робити все швидко: оцінювати обстановку, реагувати, стартувати, робити замах, рухатися, змінювати напрямки переміщень. І тільки при наявності зазначених якостей можна в складних умовах зустрічі, які швидко змінюються, використати слушні моменти, захопити ініціативу та досягти перемоги.

М'яч, посланий суперником, перебуває в польоті частки секунди, і тенісист повинен миттєво визначити швидкість його польоту, точку відскоку, характер обертання й з урахуванням положення суперника швидко розрахувати дії у відповідь, для цього потрібна відмінна реакція та швидке мислення. Рівень розвитку швидкості визначається тим, наскільки швидко спортсмен реагує на дію свого суперника, точно визначає характер польоту м'яча. При проведенні тренувань потрібно приділяти увагу розвитку спеціальної витривалості, відповідно, навантаження, яке постійно змінюється та тісно пов'язане з рухливістю та швидкістю реакції.

В основній частині заняття виконуються головні завдання, які поставлені перед спортсменами – підвищення фізичної та спеціальної підготовленості, техніки та тактики гри, вдосконалення спеціальних якостей: сили, швидкості, витривалості та спритності, виховання волевих і бійцівських якостей; тренувальні навантаження рекомендується планувати в наступному порядку: спочатку виконуються вправи на розвиток швидкості та спритності, потім – на розвиток сили, а наприкінці заняття – на витривалість. Тренування ж біля столів плануються, виходячи з етапу підготовки, рівня підготовленості спортсменів, завдань підготовки, а також їх індивідуальних особливостей і стилю гри тенісиста.

Заклучна частина є обов'язковою в будь-яких навчально-тренувальних заняттях. У цій частині заняття відбувається поступове

зниження навантаження, приведення організму в стан, близький до норми. Різкий перехід від тренувальної роботи до спокою включає дію м'язового насосу й перевантажує серцевий м'яз, а це може шкідливо позначитися на діяльності серцево-судинної системи. Тому варто застосовувати легко дозовані прості вправи, такі як повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення. При правильному розподілі та дозуванні тренувальних навантажень і підборі вправ з оптимальним режимом їх застосування можна ефективно провести навчально-тренувальне заняття, домогтися максимального ефекту в досягненні поставлених завдань.

2.Правила гри

Стіл. Поверхня столу, яка називається «ігровою поверхнею», довжиною 2,74 метра та шириною 1,525 метра, повинна бути прямокутною і знаходитися в горизонтальній площині на висоті 0,76 метра від підлоги. До ігрової поверхні не відносяться вертикальні сторони кришки стола. Ігрова поверхня може бути виготовлена з будь-якого матеріалу та повинна забезпечити однаковий відскік біля 23 см під час падіння на неї стандартного м'яча з висоти 30 см. Ігрова поверхня повинна бути матовою, однакового темного кольору з білою лінією шириною 2 см уздовж кожного ребра. Лінії вздовж ребер довжиною 2,74 м називають «боковими лініями». Лінії вздовж ребер довжиною 1,525 м називають «кінцевими лініями». Ігрова поверхня має бути розділена на дві рівні «половини» вертикальною сіткою, що розташована паралельно «кінцевим лініям», і повинна бути суцільною на всій площині кожної «половини». Для парних змагань кожна «половина» повинна бути розділена на два рівні «напівмайданчики» білою «центральною лінією» шириною 3 мм, яка проходить паралельно «боковим лініям»; «центральна лінія» вважається частиною кожного правого «напівмайданчика».

Комплект сітки.

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

Сітку підвішують на шнур, що прив'язаний кожним кінцем до вертикальної частини стійок на висоті 15,25 см; довжина частин стійок, які виступають, повинна бути 15,25 см у бік від бокових ліній. Верх сітки по всій її довжині повинен знаходитись на висоті 15,25 см над ігровою поверхнею. Низ сітки по всій її довжині повинен прилягати настільки, наскільки це можливо ближче до ігрової поверхні стола, а кінці сітки – до опорних стійок.

Сітка повинна бути з квадратними клітинами (довжина сторони квадрата 1,3–1,5 см); її верхній край по всій довжині має бути білого кольору шириною 1,5 см. М'яч повинен бути сферичним, діаметром 40 міліметрів. Вага м'яча – 2,7 грама. М'яч виготовляється з целулоїду чи подібної до нього пластмаси білого або оранжевого кольору, матовий. Ракетка може бути будь-якого розміру, форми і ваги; її лопать повинна бути плоскою та жорсткою. Як мінімум 85 % лопаті за товщиною повинні бути з натурального дерева; клейовий шар всередині лопаті може бути армований волокнистим матеріалом, наприклад, вуглецевою фіброю, склотканиною чи пресованим папером; товщина цього шару не повинна бути більшою за 7,5 % загальної товщини лопаті та не перевищувати 0,35 мм.

Сторона лопаті, яка використовується для удару по м'ячу, повинна бути покрита звичайною одношаровою пухирчатою гумою з пухирцями назовні, загальною товщиною разом з клейовим шаром до 2 мм або двошаровою гумою типу «сендвіч», з пухирцями всередину чи назовні, загальною товщиною разом з клеєм до 4 мм включно. Звичайна пухирчата гума – це одношарова суцільна гума, натуральна чи синтетична, з пухирцями, рівномірно розподіленими по поверхні щільністю не менше 10 і не більше 30 штук на 1 см².

Гума типу «сендвіч» – це один шар пористої гуми, покритий зовні одним шаром звичайної пухирчатої гуми товщиною до 2 мм. Частина лопаті, найближчої до руків'я і охопленої пальцями, може залишатися непокритою чи покритою будь-яким матеріалом; її потрібно вважати частиною руків'я. Будь-який шар всередині лопаті та шар покриваючої речовини чи клею мають бути суцільними та мати однакову товщину.

Колір поверхні покриваючого матеріалу чи, у випадку його відсутності, самої лопаті ракетки повинен бути матовим яскравочервоним з однієї сторони і чорним з іншої.

Допускаються невеликі відхилення від вимог суцільності поверхні чи однорідності кольору в результаті випадкового ушкодження, зносу чи потемніння за умови, що вони суттєво не змінюють характеристик поверхні.

Визначення. «Розіграш» – період часу, протягом якого м'яч знаходиться в грі. «Перегравання» – повторення розіграшу, результат якого не зарахований. «Очко» – зарахований результат закінченого розіграшу. «Рука з ракеткою» – рука, яка тримає ракетку. «Вільна рука» – рука, в якій гравець не тримає ракетку. Гравець «б'є» по м'ячу, якщо він торкається м'яча ракеткою, яка знаходиться в руці, чи рукою, в якій він тримає ракетку, нижче зап'ястка. Гравець «заважає» м'ячу, якщо він або що-небудь з того, що він носить, торкається м'яча, коли м'яч знаходиться над ігровою поверхнею чи

летить до неї та не перетинає кінцеву лінію, не торкнувшись його половини столу після останнього удару суперника. «Подаючий» – гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в розіграші. «Приймаючий» – гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в розіграші. «Ведучий суддя» – особа, призначена контролювати зустріч. «Суддя-асистент» – особа, призначена допомагати ведучому судді під час прийняття визначених рішень.

Поняття «гравець носить» включає одяг гравця та прикраси, що він носив на початку розіграшу очка. М'яч вважається тим, що пройшов «над чи навколо сітки», якщо він пролетів над, нижче або зовні виступаючої частини комплекту сітки поза столом, або якщо при поверненні по м'ячу ударили після того, як він відскочив назад над сіткою та знаходився на стороні суперника. «Кінцеву лінію» належить розглядати як таку, що продовжується невизначено довго в обох напрямках.

Правильна подача. На початку подачі м'яч повинен вільно лежати на відкритій долоні нерухомої вільної руки. Подаючий повинен підкинути м'яч приблизно вертикально вгору, не даючи йому обертатися, щоб м'яч піднявся не менше, ніж на 16 см, після того, як відірветься від долоні вільної руки, а потім опуститься, не торкнувшись чого-небудь до удару по ньому. Коли м'яч падає, гравець, який подає, повинен ударити його так, щоб м'яч торкнувся спочатку його половини стола, а потім, пролетівши над чи навколо комплекту сітки, торкнувся половини стола гравця, який приймає; в парних зустрічах м'яч повинен послідовно торкнутись правої половини стола того, хто подає і того, хто приймає; як тільки м'яч підкидається, вільна рука гравця, який подає, повинна бути прибрана з простору між тілом гравця, який подає, та сіткою.

Спочатку подачі та до удару по ньому м'яч повинен знаходитись над рівнем ігрової поверхні та за кінцевою лінією стола гравця, який подає; жодна частина тіла чи одягу того, хто подає, чи його партнера по парі не повинні закривати м'яч від того, хто приймає.

Гравець зобов'язаний подавати м'яч так, щоб ведучий суддя чи асистент судді могли бачити, що він подає відповідно до правил правильної подачі. У випадку, якщо суддя вагається у правильності подачі, він може в першому випадку зустрічі об'явити перегравання та попередити гравця, який подає. Будь-яка наступна подача цього гравця чи його партнера по парі, що викликає сумнів у своїй правоті, приводить до присудження очка гравцю, який приймає. За наявного порушення вимог правильної подачі попередження не виносяться, гравцю, який приймає, присуджується очко. Як виняток ведучий суддя може послабити вимоги до подачі, якщо він відмітить, що їх виконанню перешкоджає фізична вада гравця, який подає.

Правильне повернення. По поданому чи поверненому м'ячу треба вдарити так, щоб він пролетів над, нижче чи навколо комплекту сітки та торкнувся половини стола суперника одразу чи після торкання сітки.

Порядок гри. Під час зустрічей один на один гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, гравець, який приймає, – правильне повернення, після чого той, який подає, і той, який приймає, по черзі виконують правильне повернення.

Під час парних зустрічей гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, гравець, який приймає, – правильне повернення, після чого партнер гравця, який подає, повинен зробити правильне повернення, потім правильне повернення потрібно виконати партнеру гравця, який приймає; надалі кожний гравець по черзі повинен виконати правильне повернення.

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

Перегравання. Розіграш переграється, якщо: - під час подачі м'яч, пролітаючи над або навколо комплекту сітки, торкнеться її (за умови, що в усіх інших відношеннях подача виконана правильно), а потім той, хто приймає, чи його партнер завадить м'ячу; - подача виконана, коли, на думку суддів, гравець, який приймає, чи пара не готові до прийому м'яча за умови, що гравець, який приймає, чи його партнер не намагалися відбити м'яча; - на думку ведучого судді, помилка під час виконання правильної подачі, правильного повернення чи якої-небудь іншої вимоги правил гри відбулася всупереч волі гравця; - гра перервана ведучим суддею чи суддею-асистентом.

Гра може бути перервана: - щоб ввести правила прискорення гри; - якщо умови гри змінилися настільки, що, на думку ведучого судді чи судді-асистента, це могло вплинути на результат розіграшу; - для попередження гравця під час сумніву в правильності його подачі; - щоб попередити чи покарати гравця; - для виправлення помилки в чергуванні подачі, прийому чи зміни сторін.

Очко. Гравець виграє очко, якщо: - його супернику не вдалося правильно виконати подачу; - його супернику не вдалося правильно виконати повернення; - м'яч після удару його суперника перелетить за кінцеву лінію, не торкнувшись ігрової поверхні; - його суперник завадив м'ячу; - його суперник б'є по м'ячу двічі підряд; - м'яч торкнувся половини

стола його суперника двічі підряд; - його суперник б'є по м'ячу стороною ракетки, поверхня якої не відповідає вимогам ; - його суперник чим-небудь зрушить ігрову поверхню, поки м'яч у грі; - його суперник вільною рукою торкнеться ігрової поверхні, поки м'яч у грі; - його суперник чи те, що він носить, торкнеться чим-небудь комплекту сітки, поки м'яч у грі; - в парній зустрічі хто-небудь із суперників б'є по м'ячу не по черзі, яка встановлена першим, хто подає, і першим, хто приймає; - під час дії правила прискорення гри його суперник (пара) подає, а він (його пара) виконає 13 правильних повернень; - його суперник під час зустрічі замінить ракетку без повідомлення.

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

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

Вибір подачі, прийому, сторін. Право зробити вибір першому визначається жеребкуванням. Гравець (пара), який виборов це право, може: вибрати подачу чи прийом першим, тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати сторону; тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати подачу чи прийом першим. У парних зустрічах у кожній партії пара, яка має право подавати першою, повинна вирішити, кому з гравців пари подавати першому: в першій партії зустрічі після цього пара суперників повинна вирішити, кому з гравців пари приймати першим; у наступних партіях цієї зустрічі перший, який приймає, буде визначений вибором того, який подає.

Порядок подачі, прийому та зміни сторін. Після 2-ох зарахованих очок гравець (пара), який приймає, повинен стати тим, який подає, і т. д. до кінця партії чи до тих пір, поки кожний гравець (пара) не набере по 10 очок або поки не буде введено правило прискорення гри. У парних зустрічах: - першим, який подає, повинен бути один з гравців пари, який має право подавати першим, а першим, який приймає, – будь-хто з гравців пари суперників; - другим, який подає, повинен бути гравець, який був першим, який приймає, а другим, який приймає, – партнер першого, який подає, а потім гравці повинні подавати в тій же послідовності до кінця партії. Якщо обидва гравці (пари) набрали по 10 очок або, якщо введено правило прискорення гри, черговість подачі та прийому повинна залишитись тією ж,

але кожний гравець до кінця партії повинен подавати до розіграшу тільки одного очка, по черзі.

Гравець (пара), який першим подавав у партії, повинен першим приймати в партії, наступній безпосередньо за цією. В парній зустрічі кожної партії після першої, коли перший, який подає, вже визначений, першим, який приймає, повинен стати гравець, який подавав на нього в попередній партії.

В останній можливій партії парної зустрічі, якщо одна з пар набере 5 очок, пара, яка приймає, повинна змінити порядок прийому (розміщення). Гравець (пара), який почав партію по один бік столу, наступну партію зустрічі повинен почати по другий бік. В останній можливій партії зустрічі, якщо один з гравців (пар) набере 5 очок, гравці (пари) повинні помінятися сторонами.

Порушення порядку подачі, прийому та зміни сторін. Якщо гравці не обмінялися сторонами, коли їм належало це зробити, гра повинна бути перервана суддею, як тільки помилку виявлено, а потім продовжена при розміщенні гравців, яке повинно було б бути відповідно до послідовності, визначеної до початку зустрічі. Якщо гравець подає чи приймає не по черзі, гра повинна бути зупинена, якщо виявлено помилку, а потім поновлена з подачі та прийому тих гравців, яким належало подавати та приймати відповідно до визначеної на початок зустрічі черговості з рахунку, визначеного до виявлення помилки.

У парних зустрічах партія повинна бути продовжена за черговістю подач, визначеною парою, яка отримала право першою подавати в партії, в якій була виявлена помилка. За будь-яких обставин очки, що набрані до виявлення помилки, повинні бути зараховані.

Правило прискорення гри. Правило прискорення гри вводиться, коли партія не закінчується протягом 10 хвилин чистого ігрового часу чи в будь-який час за проханням обох гравців (пар), якщо обидва гравці (пари) не набрали як мінімум по 9 очок; перерви, які пов'язані з вильотом м'яча за межі ігрового майданчика, з необхідністю витертися рушником, зі зміною сторін у завершальній партії, із заміною обладнання, в рахунок чистого ігрового часу не входять.

Якщо м'яч знаходиться в грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру потрібно зупинити та продовжити подачею гравця, який подавав у перерваному розіграші. Якщо м'яч не був у грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру продовжують подачею гравця, який приймав м'яч в попередньому розіграші. Згодом кожен гравець (пара) повинен подавати почергово для розіграшу тільки одного очка; якщо розіграш не закінчиться до того, як гравець (пара), який приймає, виконає 13 правильних повернень, гравець,

який подає, програє очко. На цю зустріч призначають суддю-обліковця, який повинен у кожному розіграві негайно об'явити номер удару, виконаного гравцем (парою), який приймає, як тільки м'яча було відбито, так, щоб об'явлений номер удару було чітко чути. Після тринадцятого правильного повернення ведучий суддя повинен об'явити «Стоп». Одного разу введене правило прискорення гри діє до закінчення зустрічі.

3. Загальні вимоги та вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях і змаганнях з настільного тенісу.

Цей вид спорту – з ситуаційними ациклічними рухами.

У будь-якій діяльності людини існують типові травми. У спорті, як у певному виді діяльності, пов'язаному з фізичними навантаженнями, також існують типові травми. Більшість травм відбуваються не випадково, а через порушення основних вимог до техніки безпеки.

Гра в настільний теніс вимагає постійного руху, швидких змін початкових положень, напряму й темпу, що веде до перенапруження тканин, зв'язок, дрібних травм, наслідком яких є хронічні дегенеративно-запальні захворювання посттравматичного характеру й типова напруга в області плечового й ліктьового суглоба. Підготовка до тренувальних занять, участь у тривалих іграх, а також часте й швидке переміщення по площі вимагають від студентів досить високого рівня витривалості й психологічної стійкості. Спортивні травми в настільному тенісі можливі з різних причин.

Настільний теніс не відноситься до особливо травмонебезпечних видів спорту, але в той же час ставить певні вимоги до місць і умов проведення учбово-тренувальних занять і змагань. Мають місце перенапруження тканин і повторні дрібні травми, наслідком яких є хронічні дегенеративно-запальні захворювання посттравматичного характеру й типові поразки в області надпліччя й ліктьового суглоба.

У настільному тенісі, як виді спорту, існують свої професійні травми. До них можна віднести наступні: забиття пальців ігрової руки об стіл, синці від ударів м'ячів, вивихи, розтягування, надриви сухожиль і зв'язок в ігровій руці в кистьовому, ліктьовому й плечовому суглобах, розриви сухожиль і м'язів, меніска колінного суглоба (як правило, опорної ноги), переломи.

Загальні вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях з настільного тенісу

Передусім, це забезпечення санітарно-гігієнічних вимог до місць проведення занять настільним тенісом.

Викладачі перед початком учбових занять, змагань зобов'язані перевірити стан готовності спортзалу й видалити усі сторонні предмети, які можуть стати причиною травм; гострі предмети, що виступають, необхідно захистити гімнастичними матами.

У тренера-викладача має бути аптечка, укомплектована необхідними медикаментами й перев'язувальними засобами для надання першої допомоги потерпілим.

1. Зал для занять має бути світлим, оскільки студенти випробовують великі навантаження на зоровий аналізатор.

2. Столи мають бути розташовані так, щоб освітлення не засліплювало гравців, а джерело штучного світла повинне знаходитися на висоті не менше 5 м від рівня підлоги, рівномірно й досить яскраво освітлювати ігровий майданчик.

3. Пол у залі має бути дерев'яним, не занадто слизьким і не занадто жорстким при гальмуванні (наприклад, гумовий, тартановий та ін.), також він не має бути занадто світлим, щоб м'яч на його фоні був добре видний.

4. Ігровий майданчик має бути відокремлений від інших ігрових майданчиків і від глядачів огорожуваннями (бар'єрами) темного кольору заввишки 75 см. Рекомендована довжина бар'єру – 1,4 м.

5. Заняття повинні проходити на сухому майданчику або сухій підлозі.

Вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях і змаганнях з настільного тенісу.

Більшість травм відбуваються не випадково, а через порушення санітарно-гігієнічних вимог і основних правил техніки безпеки.

Причини виникнення травм:

- при падінні на твердому покритті;
- при знаходженні в зоні удару;
- за наявності сторонніх предметів поблизу столу;
- при несправних ракетках;
- при грі на слабо укріпленому столі.
-

4. Правила надання першої (долікарської) допомоги

Удари, розтягнення

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнуться зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця в місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15-20 хв.)

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10-15 хв.

За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не можна дозволяти учневі з такою травмою самостійно йти в лікарню.

Переломи, вивихи

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток.

Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини – твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця пошкодження. У разі перелому кісток гомілки укладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахвової западини пошкодженого боку до стопи, а другу – уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3-4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі руку притискують до тулуба, закріплюють пов'язкою.

Утоплення

Витягши потерпілого з води, необхідно швидко очистити йому порожнину рота і витягти язик, щоб він не западав у горлянку. Ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве стегно, упираючись ним у нижню частину грудної клітки. У ділянці нижніх ребер натиснути на спину, щоб звільнити від води та інших предметів дихальні шляхи. Потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, на тверду поверхню і почати штучне дихання способом “з рота в рот”. Разом з штучним диханням здійснюють нагрівання розтиранням тіла.

Обмороження

Ознаки обмороження – оніміння пошкодженої частини тіла, збліднення, а потім посиніння шкіри і набряклість. Біль на початку не відчувається, але при відігріванні обмороженої ділянки з'являється різкий біль.

Для надання першої допомоги треба внести потерпілого в тепле приміщення, розведеним спиртом розтерти побіллілі місця до появи чутливості шкіри, а потім накласти пов'язку з вазеліном. Потерпілого необхідно напоїти гарячим чаєм.

Якщо шкіра в місці обмороження набрякла і набула червоно-синюшного відтінку, розтирати його не можна. Необхідно протерти тими самими розчинами й накласти суху стерильну пов'язку.

Поранення

Під час надання першої допомоги у разі поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це неможливо – намазати пальці йодною настоякою. Доторкуватися до рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється обмивати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють йодною настоякою і накладають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швидкому зсіданню крові.

При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекису водню; виймають осколки скла і знову промивають рану спиртом або розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоякою або розчином брильянтової зелені, перев'язують і звертаються в медпункт.

У разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмینی під тиском судину, яка кровоточить, потрібно притиснути до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають джгут на 5-10 см вище від рани, під джгут необхідно підкласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання. Джгут не можна залишати на кінцівці довше ніж 1,5 год.

Питання для самоконтролю

1. Основні вимоги до планування й проведення навчальнотренувальних занять з настільного тенісу?
2. Охарактеризуйте основні напрямки спеціальної розминки.
3. Розкрийте зміст та основні завдання основної частини заняття з настільного тенісу.
4. Назвіть мінімальний комплект інвентарю для гри в настільний теніс?
5. Назвіть основні вимоги для стола та сітки для настільного тенісу.
6. Дайте характеристику основних вимог для ракетки та м'яча.
7. Перерахуйте основні вимоги до подач в настільному тенісі.
8. Назвіть основні критерії присудження очка в настільному тенісі.
9. Опишіть порядок подачі, прийому та зміни сторін.
10. Загальні вимоги та вимоги техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях і змаганнях з настільного тенісу.
11. Правила надання першої (долікарської) допомоги.

Рекомендована література

Основна

1. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.
2. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3 К 2 (71). – С. 94-98.
3. Маленюк Т. В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.
4. Настільний теніс: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. – К., 2000. – 86 с.
5. Самохвалова І.Ю., Мелюшкина В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкина, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.

Додаткова література

6. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / – Львів: ЛДЦФК, 2007 – Вип. 11. – Т1. – С. 36 - 37.
7. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. 2011. №5 С. 17-19.
8. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.
9. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

Лекція 4. Спортивна підготовка у настільному тенісі.

План

- 1. Фізична підготовка.**
- 2. Психологічна підготовка.**
- 3. Змагальна практика.**

Загальна фізична підготовка

Розминка – це комплекс спеціальних засобів, завдання яких не тільки підготувати до майбутньої спеціальної діяльності, але й попередити травматизм. Не нехтуйте розминкою. Річ у тому, що органи та системи організму людини мають певну інертність і не відразу починають діяти на тому функціональному рівні, який необхідний для гри. Через це й можливі травми.

Під час розминки ви готуєте опорно-руховий апарат – м'язи, суглоби – до майбутньої роботи. Її завдання – налагодити взаємну координацію систем організму та його окремих органів. Під час розминки готуються до серйозної роботи і фізіологічні функції організму – кровообіг, дихання, функції органів виділення тощо, і психофізичні функції – концентрується увага, поліпшується точність рухів, досягається оптимальне збудження нервової системи. Ви налаштовуєтеся на гру.

Звернемося до досвіду спортсменів. Розминка в них складається з двох частин – загальної та спеціальної. В загальній частині розминки використовують вправи такого характеру, завдяки яким досягається підвищення обміну речовин, організм розігрівається. Такі вправи підвищують діяльність серцево-судинної системи, вентиляцію легенів, збільшують споживання кисню організмом. Вправи цієї частини розминки виконуйте до легкого потовиділення, тоді буде досягнутий необхідний рівень терморегуляції організму та роботи органів виділення.

Під час розминки м'язи розігріваються, а отже, підвищується швидкість їх скорочення, знижується небезпека травмування. У спеціальній частині розминки опорно-руховий апарат готується до майбутньої специфічної роботи. Тут зазвичай використовують спеціальні вправи, спрямовані на відпрацювання технічних прийомів або їх поєднань, такі, як імітаційні вправи, гра з тінню, робота на тренажерах і т. п., які сприяють досягненню оптимального рівня збудження нервових центрів кори головного мозку. Кажучи мовою фахівців, устанавлюються умовно-рефлекторні зв'язки, уточнюється диференціювання м'язових зусиль, перевіряється узгодженість усіх фаз ударних рухів і пересувань.

Якщо ви проводите розминку перед грою з суперником, підберіть такі вправи, які допоможуть вам набути впевненість в окремих ударах: ті, які під час тренування відпрацьовували та будете застосовувати в грі. Не варто забувати, що розминка суттєво впливає на психіку спортсмена, допомагає усунути надмірне хвилювання перед зустріччю, особливо в перші її хвилини, регулює передстартовий і стартовий стан, особливо перед початком змагань. Які загальні положення проведення розминки? Перш за все, важливо правильно підібрати вправи. Підбравши їх, передбачте поступове збільшення їх інтенсивності. Кожну вправу розминки повторіть 5–10 разів.

Рекомендуємо в комплексі розминки використовувати 10–15 вправ. Починайте з ходьби чи легкого бігу, потім зробіть декілька вправ для малих м'язових груп, поступово переходячи до розігрівання більших. Поступово збільшуйте й амплітуду рухів. Спочатку краще давати навантаження на м'язи верхньої частини тіла, а потім – нижньої. Сигналом для закінчення розминки буде початок потовиділення, легке почервоніння шкірних покривів, поява тепла у м'язах.

Розминку краще всього проводити у вигляді комплексу вправ, який ви можете скласти, виходячи з самопочуття та спрямованості майбутнього заняття. Зазвичай комплекс починають з розігрівуючих і дихальних вправ – різних видів ходьби, перегонів, бігу зі стрибками та рухами руками. Потім йдуть вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового поясу, рук і ніг – нахили, присідання, кругові рухи тулуба й тазу, віджимання тощо. Махові й ривкові рухи руками й ногами з великою амплітудою та вправи на гнучкість радимо вам виконувати після того, як м'язи розігріються. В комплекс рекомендується включати також вправи, які імітують техніку ударів і пересувань окремо чи в поєднанні. За характером рухів вони близькі до техніки гри, допомагають її засвоювати та закріплювати у спрощених умовах, поступово підводять до гри на столі, тому комплекс, як правило, закінчують імітаційними вправами. Пропонуємо вашій увазі ряд вправ, на основі яких ви можете скласти комплекс розминки. Вправи розташовані в порядку зростаючої труднощі.

Вправи в бігу 1. Біг змійкою, оббігаючи стійки чи різні предмети. 2. Біг з довільним прискоренням 3–5 м. 3. Біг з прямими ногами вперед. 4. Біг з прямими ногами назад. 5. Біг з підніманням стегна. 6. Біг з високим закиданням гомілок. 7. Біг спиною вперед. 8. Пересування кроками галопом боком (правим, лівим). 9. Пересування кроками, в стійці тенісиста, поперемінно правим і лівим боком (через два кроки, через один крок). 10. Пересування кроками, у стійці тенісиста, вперед з поперемінним переміщенням вправо-вліво. 11. Те ж саме, але спиною вперед. 12.

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

Стрибкові вправи

1. Руки на пояс, підскоки зі зміною ніг. 2. Руки на пояс, стрибки на двох ногах по трикутнику чи квадрату. 3. Стрибки вбік з однієї ноги на іншу на місці через накреслені на підлозі лінії. 4. Вистрибування вгору з положення напівприсід. 5. Те ж саме вперед. 6. Руки на пояс, стрибки на двох ногах з поворотом на 180° (360°). 7. Стрибки на одній нозі з просуванням уперед. 8. Стрибки на одній нозі вправо-вліво. 9. Стрибки на двох ногах, підтягаючи коліна до грудей («кенгуру»). 10. Стрибок двома ногами через лавку.

Вправи для м'язів рук 1. Стоячи в основній стійці – руки вперед, в сторону, вгору. 2. Руки до плечей – колові рухи руками. 3. Колові рухи прямими руками – 4 рази вперед, 4 рази назад, поступово збільшуючи амплітуду. 4. Колові рухи прямими руками у різні боки: правою вперед, лівою назад і навпаки. 5. Колові рухи передпліччям усередину та назовні з положення руки в сторону. 6. Колові рухи кистями, стислими в кулак, в одну та іншу сторону, двома кистями одночасно та поперемінно з положення руки в сторону чи вперед. 7. Стискання та розтискання кистей у кулак з положення руки вперед. 8. Стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, відведення зігнутих рук назад. 9. Хвилеподібні рухи кистями. 10. Права рука вгорі, ліва вниз відведення рук назад. 11. Права рука вгорі, ліва вниз – ривками рук назад і в сторону, поступово (на 8 рахунків) зміна положення рук: ліва – вгорі, права – вниз. 12. Стоячи лицем до стіни – відштовхування обома руками від стіни, поступово збільшуючи відстань до неї. 13. Упор лежачи – згинання розгинання рук в упорі від гімнастичної лави чи від підлоги. 14. Підтягання на перекладині хватом зверху чи знизу.

Вправи для м'язів тулуба

1. Стійка ноги нарізно – нахил торкаючись руками підлоги. 2. Широка стійка – нахил. 3. Стійка ноги нарізно – нахил уперед, руки в сторону, почергове торкання носок ніг. 4. Стійка ноги нарізно, руки на пояс – колові рухи тазом. 5. Стійка ноги нарізно, руки «в замок» над головою – колові рухи тулуба вліво, вправо. 6. Стійка ноги нарізно, нахил назад, дістати руками п'ят ніг. 7. Те ж саме – почергово. 8. Стійка ноги нарізно, руки на пояс – три пружні нахили в одну і в іншу сторону. 9. Те ж саме – руки вгору в «замок». 10. Те ж саме – з приставними кроками вліво, вправо. 11. Стійка ноги нарізно – пружні почергові нахили рук назад. 12. Лежачи на животі, руки за головою – прогинання назад. 13. Упор ззаду – розгинати та згинати руки, прогинаючи тулуб. 14. З положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба – нахили до прямих ніг з поверненням у початкове положення. 15. Те ж саме – руки за

головою. 16. Те ж саме – руки вгору. 17. Лежачи на спині, руки в сторону – піднімати прямі ноги вгору й опускати по черзі вліво та вправо. 18. Стійка ноги нарізно, стоячи спиною на 30–50 см від столу, не відриваючи ніг від підлоги, діставати рукою дальній кут столу.

Вправи для м'язів ніг

1. Присідання з винесенням рук уперед, п'яти від підлоги не відривати. 2. Руки на пояс – три пружні випади напівприсіду. Те ж саме – в інший бік. 3. Те ж саме – стрибком. 4. Те ж саме – в сторону. 5. Стійка ноги нарізно, руки вперед, почергові махи ногами. 6. Стійка ноги нарізно, руки в сторону, почергові махи ногами. 7. Упор на правій, ліва – в сторону, стрибком зміна положення ніг. 8. Стрибком зміна положення ніг – упор присівши, упор лежачи. 9. Напівприсід, руки на колінах, колові рухи в колінних суглобах. 10. Стійка ноги нарізно, руки – на пояс, колові рухи в гомілковостопному суглобі почергово. 11. Упор у стінку на відстані 80 см, піднімання й опускання на носках. 12. Присід, руки на пояс, викидання прямих ніг уперед почергово – «гопак».

Спеціальна фізична підготовка

В сучасному настільному тенісі спортсмен високого класу повинен володіти високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкість реакції, відчуття м'яча, швидкість ударних рухів, швидкість пересувань). Більшість вправ можуть використовуватися на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена, бо з розвитком ігрових умінь і загальних фізичних якостей прогресують темп виконання та складність вправ зі спеціальної фізичної підготовки, які виконуються протягом усього тренувального процесу на більш високому рівні та забезпечують більший тренувальний ефект. А. *Спеціалізовані вправи:*

1. Стрибки з місця в довжину, вбік, угору, через гімнастичну лаву. 2. Багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, відштовхуванням двома ногами. 3. Стискання в долонях тенісного м'яча. 4. Підскоки з навантаженнями. 5. Присідання на одній нозі. 6. Обертання кистю з ракеткою з обтяженням. 7. Жонглювання м'ячем однією, двома руками. 8. Вправи з м'ячем і ракеткою. 9. Імітація ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля столу, стінки, дзеркала, з тренажерами. 10. Імітація нападаючих ударів з набивним м'ячем. 11. Гра обтяженою ракеткою (манжетами, паском). 12. Гра у «карусель» в один бік, у другий за рахунок пересування на двох або одній нозі. 13. Гра двома ракетками, гра «неігровою» рукою. 14. Гра на двох столах. 15. Гра двома м'ячами. 16. Гра одного проти двох або трьох гравців.

17. Естафети та ігри з елементами гри в настільний теніс. 18. Вправи для пальців рук. Б.

Вправи для розвитку швидкості реакції: 1. Реакція на непередбачену зміну напрямку руху м'яча (виконується з контр накатів). 1.1. Партнер А, який знаходиться в поліпшених умовах (отримує м'ячі в заздалегідь визначених напрямку та довжиною польоту), за попередньо обумовленою черговістю (1, 2, 3 і т. д.) посилає м'яч у довільному напрямку. 1.2. Партнер А, який знаходиться в поліпшених умовах, заздалегідь визначений за черговістю (1, 2, 3 і т. д.) м'яч посилає різким ударом у будь-якому напрямку. 1.3. Партнер А, який знаходиться в поліпшених умовах, усі м'ячі подає накатами в будь-якому напрямку. 1.4. Те ж саме в умовах гри на рахунок. Той, хто подає, виступає як партнер А. Всі подачі – накатом.

2. Реакція на раптову зміну довжини польоту м'яча (виконується з контр накатів): 2.1. Партнер А, який знаходиться в поліпшених умовах, будь-який за черговістю м'яч спрямовує коротше (не далі середини стола). Партнер Б повинен перейти від накату до атакуючого удару. 2.2. Те ж саме, але виконується обома спортсменами одночасно.

3. Реакція на раптову зміну характеру обертання м'яча (виконується з контр накатів). 3.1. Партнер А, який знаходиться в поліпшених умовах за визначеною заздалегідь черговістю посилає м'яч, змінюючи характер його обертання.

4. Вдосконалення реакції за рахунок підвищення частоти ударів. 4.1. Тренажер-робот викидає м'яч у заздалегідь визначеному напрямку з частотою, яка перевищує ігрову. 4.2. Тренер (партнер) викидає велику кількість м'ячів із заздалегідь визначеною зміною напрямків або характеру обертань. Частота перевищує ігрову. 4.3. Тренер (партнер) викидає велику кількість м'ячів у непередбачених напрямках і з різним характером обертань. Частота перевищує ігрову. 4.4. Можливе ускладнення вправ за рахунок:

- вирішення більш складних завдань залежно від рівня розвитку різних видів реагування;
- пристосування їх для одноразового реагування обох партнерів;
- виконання їх в умовах гри на рахунок.

Можна використовувати ці вправи з обмеженням часу реагування за рахунок раптової появи м'яча (стіл розділяється непрозорою перебіркою висотою близько 1 м з прорізом приблизно 20 см для м'яча, що летить). Поряд з розвитком швидкості реакції на непередбачену зміну напрямку, довжини польоту м'яча, характеру його обертання та частоти вилітання суттєве значення має спостереження за підготовчими діями спортсмена та зміною позиції суперника. Для цього рекомендуються вправи, перелічені у п.

1.4. Їх треба виконувати в спеціальних окулярах, нижня половина яких затуплена темним непрозорим папером або тканиною.

Вправи для розвитку відчуття м'яча: 1. Вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів: – в одному напрямку та темпі, з однієї зони; – у різних напрямках; – у різному темпі; – з різних зон; – у сполученні різних напрямків, темпів, зон.

2. Вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча (для контролю за якістю виконання вправи може змінюватися висота сітки).

3. Вправи зі зміною довжини польоту м'яча. Можна ускладнювати ці вправи, створювати нові на основі сполучення наведених вище, сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок. Вправи для розвитку швидкості пересування: 1. Гра зі своєї половини стола одним видом удару (тільки справа чи зліва). 2. Гра з однієї точки стола (по черзі справа, зліва). 3. Гра удвох на двох столах. 4. Гра на двох зсунутих столах. 5. Пересування в парі. 6. Переміщення в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення (в год.). 7. Переміщення в 4-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення (в год.).

Вправи для розвитку швидкості ударних рухів: 1. Удари по «свічках». 2. Те ж саме, але з тренажером-роботом або з великою кількістю м'ячів. 3. Удари з обтяженням окремих частин руки (важка ракетка, навантаження на м'язи кисті, передпліччя). 4. Імітація ударів ракеткою з обтяженням. 5. Статичні імітаційні удари з додатковим зусиллям під час прискорення. 6. Обертання ракеткою велосипедного колеса із закріпленою віссю. 7. Багаторазові удари атакуючого характеру (вправи з великою кількістю м'ячів). Творче використання наведених комплексів вправ зі спеціальної фізичної підготовки дозволяє створити безліч тренувальних вправ. На тренуваннях використовуються як окремі вправи (для вирішення одного завдання), так і сполучені (для вирішення відразу кількох завдань), тому точне погодинне планування розділів навчальнотренувальної роботи носить відносно умовний характер.

Психологічна підготовка.

В основі психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого - психологічні особливості спортсмена. Чим більше відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати гравців з настільного тенісу.

У психологічній підготовці можна виділити: - базову психологічну підготовку; - психологічну підготовку до тренувань (тренувальну); - змагальну психологічну підготовку, яка в свою чергу поділяється на

передзмагальну, змагальну і післязмагальну. Базова психологічна підготовка передбачає: - розвиток важливих психічних функцій та властивостей – уваги, відчуттів, мислення, пам'яті, уявлення; - розвиток професійно-важливих здібностей – координації, емоційності, реакції на рухомий об'єкт, а також здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе; - формування значущих моральних та вольових якостей – закоханості у вид спорту, цілеспрямованості, ініціативності; - психологічну освіту – формування системи спеціальних знань про психіку людини, її психічний стан, методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану; - формування здатності регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Психологічна підготовка до тренування передбачає формування: - значущих мотивів напруженої тренувальної роботи; - прихильного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог; - готовності до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи.

Змагальна психологічна підготовка починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання: - формування значущих мотивів змагальної діяльності; - опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, упевненості в собі; - удосконалення методики саморегуляції психічного стану; - формування емоційної стійкості до змагальних стресів; - збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Засоби та методи психологічної підготовки: 1. Постановка перед спортсменом важливих, але здійснених завдань. 2. Переконавання спортсмена в його великих можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочування досягнень. 3. Бесіди, переконування, роз'яснення, приклади видатних спортсменів. 4. Заохочування та покарання. 5. Особистий приклад. 6. Спонування до діяльності, доручення, громадсько-корисна робота. 7. Обговорення в колективі, команді, спортивній школі. 8. Регулярне застосування тренувальних завдань, що являють собою як об'єктивну, так і суб'єктивну трудність для спортсменів. 9. Проведення тренувань у складних умовах. 10. Перевиконання будь-якого завдання порівняно з попереднім заняттям (у кожному виді підготовки). 11. Проведення спільних занять менш підготовлених гравців з більш підготовленими, молодших зі старшими. 12. Участь у контрольних іграх із сильнішими або слабкішими супротивниками. 13. Ігри з обмеженнями, з гандикапом. 14. Вивчення спеціальної літератури, самоспостереження, самоаналіз. 15. Навчання прийомів саморегуляції психічного стану: зміна думок за бажанням,

самонавіяні підкорення, заспокійлива та активізуюча розминка, дихальні вправи. 16. Багаторазове виправлення у застосуванні засвоєваних прийомів. 17. Акцентування уваги на психічних функціях та якостях, що можна розвивати. 18. Конкретизація завдань на кожні змагання, їх коригування з потребою. 19. Розробка комплексу дій спортсмена перед грою, після гри. 20. Удосконалення саморегуляції психічного стану в модельних ситуаціях – під час навчання та контрольних ігор. 21. Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, ігрової особистої та командної діяльності, загальної особистої готовності до змагань. 22. Розгляд особистих помилок і дій, шляхів їх усунення.

Змагальна практика.

Спортивні змагання є головним чинником, який визначає всю систему організації та методики підготовки спортсменів до ефективної змагальної діяльності. У змаганнях виявляються ефективність організаційних і матеріально-технічних засад спортивної підготовки, системи відбору і виховання резерву для олімпійського спорту, кваліфікація тренерських кадрів, рівень наукового та методичного забезпечення підготовки та ін. Залежно від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивні змагання поділяються на підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбіркові та головні. Змагання вирішують завдання відбору спортсменів для участі у найважливіших змаганнях, є ефективним засобом удосконалення різних сторін їх підготовленості. Офіційні змагання завершують етапи підготовки, дозволяють оцінити систему підготовки спортсменів.

Вправи для удосконалення гри на рахунок.

У грі на рахунок можна використовувати додаткові умови та правила, які сприяють виконанню тенісистами сучасних тактичних вимог і вихованню в них бійцівських якостей. 1. Гра з визначенням переможця за кількістю виграних серій подач. 2. Спортсмени грають (розігрують) 8 серій подач, як у звичайній грі (4 серії – на своїй подачі, 4 – на подачі супротивника). За перемогу в серії своїх подач спортсмен отримує очко. За поразку в серії своїх подач і виграш серії подач супротивника очки не нараховуються. 3. Гра з контрольним розігруванням очка. Розігруються ті ж самі 8 серій. У кожній серії спортсмен, який подає, може виграти від 1 до 4 очок, проте нараховуються вони тільки в тому випадку, якщо він виграв контрольне очко на своїй подачі (за яке також отримує очко). За поразки контрольного очка всі очки, виграні у серії до нього, "згорають". Контрольний розіграш очка може бути призначеним за умови гри першим, другим, третім, четвертим,

п'ятим. 4. Гра за правилами 4 ударів. 5. Гра з балами. За виграні м'ячі спортсмену, що подає, нараховуються бали: за виграш з подачі – 5 бал., за виграш другим після подачі ударом – 4, за виграш третім після подачі ударом – 3, четвертим – 2, п'ятим і більш – 1 бал. Щоб стимулювати активність спортсмена, що приймає, можна нарахувати йому 2 бал. за кожний виграш на подачі суперника не пізніше свого третього удару. Рахунок краще вести шляхом підрахування різниці у балах, щоб не оперувати великими числами. 6. Командна гра на одному столі з вибуванням після першого програного розіграшу. Спортсмени поділяються на дві команди (по 57 чол. у кожній), приблизно рівні за силами. Два перших суперника (за визначенням капітанів) розігрують тільки одне очко. Переможець залишається біля столу, а місце переможеного займає інший спортсмен його команди. Партія вважається виграною після виходу з гри всіх спортсменів однієї з команд.

Подача через раз. Кількість партій – 3, 5, 7 і т.д. 7. Двоє проти двох на двох столах. Рахунок ведеться звичайним способом. Кожна пара суперників починає на окремому столі та розігрує дві серії подач (свою та чужу), після чого одна з команд двійок міняється місцями. Розігруються ще дві серії подач, після чого вже друга міняється місцями і т.д. до перемоги на кожному столі. Команда-переможниця визначається за сумарною різницею очок на двох столах. 8. Гра з посекундним заміром часу та розглядом проведених партій. Тривалість партій може бути скороченою, щоб зіграний відрізок було легше відновити в пам'яті.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте загальну фізичну підготовку тенісиста.
2. Охарактеризуйте спеціальну фізичну підготовку тенісиста.
3. Охарактеризуйте психологічну підготовку тенісиста.
4. Охарактеризуйте ігрову підготовку тенісиста.

Рекомендована література

Основна

1. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.
2. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71). – С. 94-98.

3. Маленюк Т. В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.

4. Настільний теніс: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. – К., 2000. – 86 с.

5. Самохвалова І.Ю., Мелюшкина В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкина, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.

Додаткова література

6. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / – Львів: ЛДІФК, 2007 – Вип. 11. – Т1. – С. 36 - 37.

7. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. 2011. №5 С. 17-19.

8. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.

Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

2.Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.

Практичне заняття № 1. Тема 1.1. Вивчення стійок та переміщення у настільному тенісі, розвиток СФП швидкості, спритності, координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика вивчення стійок та переміщення у настільному тенісі.
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.

Література: [1; 3; 12-14].

Практичне заняття № 2. Тема 1.2. Вдосконалення переміщення, розвиток СФП швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, вдосконалити техніку пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.

Задачі та зміст роботи:

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості та витривалості.

Література: [14-16].

Практичне заняття № 3. Тема 1.3. Методика навчання технікою виконання удару справа. Вдосконалення переміщення гравця по майданчику.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання удару справа. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка.
3. Методика навчання виконання удару справа.

Література: [14-18].

Практичне заняття № 4. Тема 1.4. Вдосконалення виконання удару справа. Навчання гри на ближній і середній дистанції від столу при очолюючій ролі гри в ближній зоні.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при вдосконаленні виконання удару справа. Поєднання гри на ближній і середній дистанції від столу при очолюючій ролі гри в ближній зоні. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика навчання гри на ближній і середній дистанції від столу при очолюючій ролі гри в ближній зоні.
 2. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
 3. Вдосконалення виконання удару справа.
- Література: [2; 4; 7; 9].

Практичне заняття № 5. Тема 1.5. Методика навчання технікою виконання бекхенда.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання бекхенда. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика навчання технікою виконання бекхенда.
 2. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
 3. Розвиток спритності, координації.
- Література: [2; 4; 7; 9; 11].

Практичне заняття № 6. Тема 1.6. Вдосконалення техніки виконання бекхенда. Естафети.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при вдосконаленні при техніки виконання бекхенда. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення техніки виконання бекхенда.

3. Розвиток спритності, координації.

Література: [2; 4; 7; 9; 11; 19-20].

Практичне заняття № 7. Тема 1.7. Методика навчання техніки виконання ударів справа і зліва.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання техніки виконання ударів справа і зліва.
3. Розвиток витривалості, швидкісно-силової підготовки.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 8. Тема 1.8. Сприяння розвитку спеціальної швидкості. Вдосконалення техніки виконання ударів справа і зліва.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення техніки виконання ударів справа і зліва.
3. Розвиток спеціальної швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 9. Тема 1.9. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Методика навчання додатковою технікою виконання ударів. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки прямого нападаючого удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання додатковою технікою виконання ударів.
3. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань

4. Розвиток спеціальної витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

Практичне заняття № 10. Тема 1.10. Методика навчання техніки захисту. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань. Сприяти розвитку стрибучості.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання техніки захисту.
3. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань.
4. Розвиток стрибучості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 11. Тема 1.11. Методика навчання комбінаційної техніки. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри. Сприяння розвитку спеціальної сили. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання комбінаційної техніки.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
4. Розвиток спеціальної сили.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 12. Тема 1.12. Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку стрибковій витривалості. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів.

Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.
 2. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
 3. Розвиток стрибкової витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 13. Тема 1.13. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: топ - спін і накат; контрудар зліва після топ- спіну справа, що атакує бекхенд; серія завершуючих ударів після топспина. Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку витривалості. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.
 2. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: топ - спін і накат; контрудар зліва після топ-спіну справа, що атакує бекхенд; серія завершуючих ударів після топспина..
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
 4. Розвиток витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 14. Тема 1.14. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: атакуючий удар після подачі; накат зліва у поєднанні з атакуючим ударом справа з лівого кута. Сприяти розвитку швидкості. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка.

2. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: атакуючий удар після подачі; накат зліва у поєднанні з атакуючим ударом справа з лівого кута.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.

4. Розвиток швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 15. Тема 1.15. Методика елементам комбінаційної техніки: атакуючий удар після прийому подачі, накатом зліва, накат, бекхенд у поєднанні з накатом, атакуючим ударом або завершуючи ударом справа. Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку координації. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.

2. Методика елементам комбінаційної техніки: атакуючий удар після прийому подачі, накатом зліва, накат, бекхенд у поєднанні з накатом, атакуючим ударом або завершуючи ударом справа.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.

4. Розвиток координації.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 16. Тема 1.16. Методика навчання елементам комплексної техніки: кручений удар по висхідному м'ячу; накат і топ-спін по висхідному м'ячу. Методика суддівства. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри. Сприяти розвитку швидкісній витривалості. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка.

2. Методика навчання елементам комплексної техніки: кручений удар по висхідному м'ячу; накат і топ-спін по висхідному м'ячу.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в нападі та захисті.

4. Розвиток швидкісній витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 17. Тема 1.17. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: удар справа по накату після удару справа з лівого кута, проти накату зліва використовується накат зліва; накат - атакуючий удар, накат -

завершальний удар. Вивчення правил з настільного тенісу. Навчально-тренувальна гра. Практика суддівства.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з м'ячем, спеціально-фізична підготовка.

2. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: удар справа по накату після удару справа з лівого кута, проти накату зліва використовується накат зліва; накат - атакуючий удар, накат - завершальний удар.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.

4. Практика суддівства.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 18. Тема 1.18. Вдосконалення удару справа: укорочений атакуючий удар; швидке перекидання м'яча. Рухливі ігри та естафети.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.

2. Вдосконалення удару справа: укорочений атакуючий удар; швидке перекидання м'яча.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 19. Тема 1.19. Вдосконалення уміння виконувати удари підрізуванням від тулуба. Навчання технікою і тактикою захоплення ініціативи і переходу від пасивної гри до активної. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка.
 2. Методика навчання технікою і тактикою захоплення ініціативи і переходу від пасивної гри до активної.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 20. Тема 1.20. Використовувати різні за особливостями удари, змінювати обертання м'яча і швидкість, завойовувати ініціативу або дістати можливість для проведення контратаки. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
 2. Методика навчання зміни обертання м'яча, завоювання ініціативи та проведення контратаки.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки і тактики гри.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 21. Тема 1.21. Вдосконалення здібностей студентів, що грає підрізуваннями, контратакувати підрізуваннями.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Вдосконалення здібностей спортсмена, що грає підрізуваннями, контратакувати підрізуваннями.

2. Відпрацьовувати уміння виконувати контратакуючи удари не тільки з близької дистанції, але і з середньої і дальньої.

3. Навчальна гра з додатковим завданням.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 22. Тема 1.22. Споруди, обладнання, правила гри. Ведення протоколу.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, ознайомлення з обладнанням, правилами у настільному. Методика ведення протоколу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи, спеціально-фізична підготовка.
2. Ознайомлення з обладнанням, правилами у настільному тенісі.
3. Методика ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 23. Тема 1.23. Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, організація та проведення практичних занять з настільного тенісу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення змагань з настільного тенісу.
2. Написання положення про змагання.
3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Рекомендована література до практичних занять.

Основна

1. Афанас'єв В. В. Методичні вказівки про проведення навчальних занять з настільного тенісу в ВНЗ / В. В. Афанас'єв. – 2012. – 33 с.

2. Ахметов, Р. Ф., Грибан, Г. П. Навчальна програма з курсу “Основи наукових досліджень” для факультетів фізичного виховання. [Навчальний матеріал] – Житомир, Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2004. – 23 с.

3. Байгулов Ю. П. Основи настільного тенісу / Ю. П. Байгулов, А.Н. Романов. – М.: Фізична культура і спорт, 1999. – 160 с.

4. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис в ВУЗе: учебное пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Изд-во: СпортАкадемПрес, 2003. – 132с.
5. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.
6. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71). – С. 94-98.
7. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420с.
8. Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.
9. Настільний теніс : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. – К., 2000. – 86 с.
10. Самохвалова І.Ю., Мелюшкина В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкина, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан. 2001. – 272 с.

Допоміжна

12. Бех І. Д. Концепція виховання особистості. / І. Д. Бех / Рідна школа. – 1991. – № 5. – с. 40–47.
13. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.
14. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
15. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / – Львів: ЛДІФК, 2007 – Вип. 11. – Т1. – С. 36 - 37.

16. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоець, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. – 2011. – №5 – С. 17-19.

Електронні ресурси

17. Наш теніс (Коротка історія настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/korotka-istoriya-nastilnogo-tenisu-ukrayini/>

18. Наш теніс (Правила гри затверджені Федерацією настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/>

19. Основні поняття та термінологія настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/miscdocuments/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf>

20. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttff.com.ua/>

21. UTTF - Федерація настільного тенісу України (Facebook) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://itit.facebook.com/UTTFofficial>

22. Міжнародна федерація ittf [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ittf.com/>

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань для підвищення якості професійної підготовки кадрів.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» на самостійну роботу студентів відведено 96 годин.

Рациональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

Загальні вимоги до підготовки реферату. Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 10 балів:

Тематика рефератів

1. Використання інвентарю та обладнання в настільному тенісі.
Організація та проведення змагань з настільного тенісу.
2. Історія виникнення і етапи розвитку гри в настільний теніс.
3. Історія розвитку настільного тенісу в Україні.
4. Основні правила гри в настільний теніс.
5. Ігровий майданчик та обладнання для гри в настільний теніс.
6. Склад суддівської бригади і обов'язки суддів для проведення змагань з настільного тенісу.
7. Відбір дітей до занять настільного тенісу.
8. Планування навчального матеріалу за варіативним модулем «настільний теніс» у загальноосвітній школі.

9. Вимоги до змісту, методики проведення підготовчої, основної та заключної частини під час занять настільного тенісу.
10. Методика навчання технічним прийомам гри у настільний теніс.
11. Методика навчання тактичним прийомам гри у настільний теніс.
12. Індивідуальні тактичні дії у нападі.
13. Індивідуальні тактичні дії у захисті.
14. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у настільний теніс.
15. Контроль змагальної діяльності у настільний теніс.
16. Засоби та методи тренування у настільний теніс.
17. Місце настільного тенісу в загальноосвітніх навчальних закладах.
18. Робота з юними тенісистами в ДЮСШ.
19. Основи методики розвитку силових якостей в настільному тенісі.
20. Основи методики розвитку швидкості в настільному тенісі.
21. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в настільному тенісі в.
22. Основи методики розвитку гнучкості в настільному тенісі.
23. Основи методики розвитку координаційних здібностей в настільному тенісі.
24. Настільний теніс на Олімпіадах XXI ст.
25. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості в настільному тенісі.
26. Тестування технічної підготовленості в настільному тенісі.
27. Профілактика травматизму в настільному тенісі.

Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу».

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без	без оцінки	без оцінки

		оцінки		
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	10	5	без оцінки

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи.

Тема № 1. Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан настільного тенісу в Україні та світі.

Зміст теми:

- історія розвитку та становлення правил гри;
- історія створення, становлення та розвиток європейського та українського настільного тенісу;
- які є гуртки з настільного тенісу.

Література: [5; 7; 10; 21].

Тема № 2. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей.

Зміст теми:

- фізіологічна характеристика організму під час занять настільним тенісом;
- розвиток гнучкості та координації;
- розвиток сили та витривалості;
- розвиток швидкості та швидко-силових якостей.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 3. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки.

Зміст теми:

- сенситивні періоди розвитку для спеціальної фізичної підготовки;
- розвиток спеціальної гнучкості, координації, сили;
- підвідні вправи для оволодіння технічними прийомами.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 4. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у настільному тенісі.

Зміст теми:

- техніка пересувань тенісиста;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у нападі;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у захисті;
- форми, методи та засоби формування техніки гри;
- вправи для навчання та вдосконалення техніки гри у нападі та захисті.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 5. Характеристика тактичних систем гри в нападі. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в нападі (парні виступи).

Література: [5; 7-8; 10; 23-27].

Тема № 6. Характеристика тактичних систем гри в захисті. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в захисті;

Література: [5; 7-8; 10; 23-27].

Тема № 7. Опрацювання теоретичного матеріалу, знати ведення протоколу та вміти застосовувати на практиці.

Зміст теми:

- ведення протоколу матчу;
- судді, обов'язки та функції;
- положення про змагання.

Література: [5-7; 10; 23-27; 28].

Тема № 8. Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з настільного тенісу.

Зміст теми:

- види змагань;
- положення про змагання;
- системи розіграшу;
- виявлення переможців змагань;
- правила проведення змагань, суддівство.

Література: [5-7; 10; 23-27; 28].

Рекомендована література

Основна

1. Афанас'єв В. В. Методичні вказівки про проведення навчальних занять з настільного тенісу в ВНЗ / В. В. Афанас'єв. – 2012. – 33 с.
2. Ахметов, Р. Ф., Грибан, Г. П. Навчальна програма з курсу “Основи наукових досліджень” для факультетів фізичного виховання. [Навчальний матеріал] – Житомир, Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2004. – 23 с.
3. Байгулов Ю. П. Основи настільного тенісу / Ю. П. Байгулов, А.Н. Романов. – М.: Фізична культура і спорт, 1999. – 160 с.
4. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис в ВУЗе: учебное пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Изд-во: СпортАкадемПрес, 2003. – 132с.
5. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.
6. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71). – С. 94-98.
7. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420с.
8. Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.
9. Настільний теніс : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. – К., 2000. – 86 с.
10. Самохвалова І.Ю., Мелюшкина В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкина, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан. 2001. – 272 с.

Допоміжна

12. Бех І. Д. Концепція виховання особистості. / І. Д. Бех / Рідна школа. – 1991. – № 5. – с. 40–47.
13. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.
14. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дерев'янка. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
15. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / – Львів: ЛДІФК, 2007 – Вип. 11. – Т1. – С. 36 - 37.
16. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дерев'янка // Фізичне виховання в школі. – 2011. – №5 – С. 17-19.

Електронні ресурси

17. Наш теніс (Коротка історія настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/kortka-istoriya-nastilnogo-tenisu-ukrayini/>
18. Наш теніс (Правила гри затверджені Федерацією настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/>
19. Основні поняття та термінологія настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/miscdocuments/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf>
20. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttf.com.ua/>
21. UTTF - Федерація настільного тенісу України (Facebook) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://itit.facebook.com/UTTFofficial>
22. Міжнародна федерація ittf [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ittf.com/>

5. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни.

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Теорія і методика викладання настільного тенісу» – 100 балів. При оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» оцінюється поточна успішність: Тестування або письмова, усна відповідь, складання контрольних нормативів та самостійна робота проводиться протягом семестру. (див. табл. 1). Для допуску до складання заліку здобувач повинен набрати за поточну успішність не менше 55 балів.

Складові рейтингу з дисципліни наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Порядок оцінювання результатів навчання.

	Види роботи	Характеристика	Бали	Термін виконання
1.	Самостійна робота 1	Написання реферату за обраною темою. (див. табл. 2)	10	Протягом вивчення дисципліни
2.	Самостійна робота 2	1.Скласти алгоритм вправ для навчання техніки гри в нападі.	20	4-10 заняття
		2.Скласти алгоритм вправ для навчання техніки гри в захисті.	20	4-10 заняття
		3.Скласти алгоритм навчання індивідуальних тактичних дій в нападі та захисті.	20	10-15 заняття
4.	Тестування	Відповідь на тестування	10	40-52 заняття
5.	Проведення заняття	Проведення заняття	20	
Поточна успішність			100	

Таблиця 2

Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу».

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	10	5	без оцінки

Підсумковий контроль з дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Таблиця 3

Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання спортивних ігор настільного тенісу».

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ.

1. Передумови та історія виникнення настільного тенісу.
2. Сучасний стан настільного тенісу в світі.
3. Історія розвитку та сучасний стан настільного тенісу в Україні.
4. Створення міжнародної федерації з настільного тенісу.
5. Рухливі ігри в навчанні настільного тенісу.
6. Естафети в навчанні та удосконаленні елементів техніки гри в настільного тенісу.
7. Класифікація техніки гри в настільний теніс. Техніка гри в нападі
8. Класифікація техніки гри в настільний теніс. Техніка гри в захисті.
9. Гігієнічні норми проведення занять та змагань з настільного тенісу.
10. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань з настільного тенісу.
11. Вимоги до спортсмена в процесі навчання та тренування.
12. Майданчик для гри в настільний теніс, обладнання та інвентар для гри в. Офіційні розміри та допустимі відхилення.
13. Види підготовки тенісистів та їх характеристика.
14. Класифікація тактичних дій в нападі.
15. Класифікація тактичних дій в захисті.
16. Особливості набору дітей до занять в секціях з настільного тенісу.
17. Документація по плануванню тренувальних занять. Річний, робочий плани, конспекти занять.
18. Документація тренера-викладача з настільного тенісу.

19. Особливості проведення окремих частин заняття.
20. Тактика як метод ведення гри.
21. Системи змагань. Їх переваги і недоліки
22. Проаналізувати індивідуальні тактичні дії гравця.
23. Розкрити тактичні дії спортсмена з м'ячем та без м'яча у захисті.
24. Виховне та освітнє значення змагань.
25. Значення правил гри. Зміни в правилах як об'єктивна потреба викликана розвитком гри.
26. Послідовність в засвоюванні технічного прийому.
27. Судді. Їх права та обов'язки. Суддівські жести.
28. Звітня документація змагань з настільного тенісу.