

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Кафедра фізичного виховання

**09-02-44М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
до практичних занять з навчальної дисципліни  
**«Фізичне виховання»**  
**(спортивне відділення з тенісу настільного)**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей  
НУВГП усіх форм навчання

Схвалено  
науково-методичною радою  
НУВГП  
Протокол № 2  
від 21.02.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (спортивне відділення з тенісу настільного) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання. [Електронне видання] / Бірук І. Д., Пінчук В. Ф., Пашкевич В. В. – Рівне : НУВГП, 2024. – 43 с.

Укладачі: Бірук І. Д., старший викладач кафедри фізичного виховання; Пінчук В. Ф., старший викладач кафедри фізичного виховання; Пашкевич В. В., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Зубрицький Б. Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Вчений секретар  
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© І. Д. Бірук, В. Ф. Пінчук,  
В. В. Пашкевич, 2024  
© НУВГП, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	7
Практичне заняття № 1 (2 год). Знайомство. Правила поведінки під час занять. Інструктаж з техніки безпеки.	7
Практичне заняття № 2 (4 год). Перевірка вмінь студентів, оцінка їх рівня фізичної підготовки.	10
Практичне заняття № 3 (2 год). Загальнооздоровче тренування. Ознайомлення з правилами гри в теніс настільний.	14
Практичне заняття № 4 (4 год). Ознайомлення із хватками ракетки та стійками гравців у теніс настільний. Вправи для пальців рук.	19
Практичне заняття № 5 (6 год). Стілка гравців у теніс настільний, ознайомлення із переміщеннями тенісиста.	25
Практичне заняття № 6 (6 год). ЗФП. Ознайомлення з основними технічними прийомами у тенісі настільному. Поштовх зліва і справа.	28
Практичне заняття № 7 (8 год). Розучування накату з правої сторони. Імітаційні вправи перед дзеркалом. Подача відкритою стороною ракетки – прийом.	29
Практичне заняття № 8 (8 год). Накат відкритою стороною ракетки. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки.	31
Практичне заняття № 9 (8 год). Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Виконання накату за столом з правої сторони по діагоналі.	33
Практичне заняття № 10 (6 год). ЗФП. Вивчення подач, в яких застосовується бокове обертання кульки. Подача-прийом.	35
РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	40
ЛІТЕРАТУРА	42

## ВСТУП

З кожним днем спорт у нашому житті займає все більше місця і часу. Молодь почала активно займатися фізичною культурою та спортом. Щодня можна побачити переповнені зали різних спортивних клубів, що працюють у різних напрямках. Молодь почала дбати про своє здоров'я та розвиток фізичних якостей, що не може не тішити. Не останнє місце в цьому рейтингу спортивних секцій займає і теніс настільний. Останнім часом теніс настільний користується все більшою популярністю серед населення різного віку. Це вид спорту, в який можна із задоволенням грати і в той же час розвивати велику кількість різних фізичних та психологічних якостей, що і є метою вивчення дисципліни. Адже сучасний теніс настільний ставить високі вимоги до фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки гравців.

Метою дисципліни «Фізичне виховання» (для спортивних відділень з тенісу настільного) у закладі вищої освіти є послідовне формування особистості здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя. Знання практичних та теоретичних елементів техніки тенісу настільного і застосування їх в змаганнях різних рівнів.

Завдання дисципліни «Фізичне виховання» (для спортивних відділень з тенісу настільного) полягають у:

- формуванні розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісному ставленні до фізичної культури, зорієнтованого на здоровий спосіб життя, фізичному вдосконаленні і самовихованні, потребі в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, знанні практичних та теоретичних елементів тенісу настільного;

- зміцненні здоров'я, сприянні правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпеченні високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

- оволодінні системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, розвитку й удосконаленні психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні навчальної дисципліни, формуванні теоретичних знань та практичних навичок, а також організації та проведенні навчально-тренувальних занять і застосуванні цих знань і вмінь на змаганнях.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Знайомство. Правила поведінки під час занять. Інструктаж з техніки безпеки.	2
2	Тема 2. Перевірка вмінь студентів, оцінка їх рівня фізичної підготовки.	4
3	Тема 3. Загальнооздоровче тренування. Ознайомлення з правилами гри в теніс настільний.	2
4	Тема 4. Ознайомлення із хватками ракетки та стійками гравців у теніс настільний. Вправи для пальців рук.	4
5	Тема 5. Сійка гравців у теніс настільний, ознайомлення із переміщеннями тенісиста.	6
6	Тема 6. ЗФП. Ознайомлення з основними технічними прийомами у тенісі настільному. Поштовх зліва і справа.	6
7	Тема 7. Розучування накату з правої сторони. Імітаційні вправи перед дзеркалом. Подача відкритою стороною ракетки – прийом.	8
8	Тема 8. Накат відкритою стороною ракетки. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки.	8
9	Тема 9. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Виконання накату за столом з правої сторони по діагоналі.	8
10	Тема 10. ЗФП. Вивчення подач, в яких застосовується бокове обертання кульки. подача-прийом.	6
	<b>Разом:</b>	<b>54</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### Практичне заняття № 1 (2 год)

#### Знайомство. Правила поведінки під час занять.

#### Інструктаж з техніки безпеки

**Мета:** Познайтись та розповісти правила поведінки під час занять з тенісу настільного. Провести студентам інструктаж з техніки безпеки.

#### **Завдання:**

1. Дати характеристику тенісу настільному та його ролі у формуванні основних фізичних, техніко-тактичних та психологічних якостей.
2. Навчити основним правилам поведінки під час занять.
3. Ознайомити з інструктажем з техніки безпеки на заняттях з тенісу настільного.

#### **Короткий виклад теми**

Теніс настільний – це масовий, захоплюючий, доступний вид спорту, який завоював авторитет як в Україні, так і на всіх континентах світу. Це все тому, що він не вимагає великих матеріальних затрат і місць для тренувань та спортивних змагань. Він нескінченно різноманітний, доступний усім віковим категоріям людей. Легкість і швидкість рухів, стрімкість атак і самовідданість захисту, несподіваність технічних комбінацій являють собою захоплююче видовище.

Сама гра із забави перетворилась в складний аналітичний вид спорту з різноманітною технікою, багатьма тактичними вирішеннями, що вимагає високої загальнофізичної, спеціальної та психологічної підготовки. Але, незважаючи на складність тенісу настільного, він набув широкого розвитку. Тому що, граючи в нього,

можна досить легко регулювати фізичні та нервові навантаження на організм людини в залежності від віку, фізичного розвитку та загального стану здоров'я. При цьому в процесі гри у гравців формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір, мислення та інші здібності.

Доведено, що успішний виступ на змаганнях залежить не тільки від високого рівня технічної, тактичної та фізичної готовності спортсмена, а й від його психологічної підготовленості.

Теніс настільний виховує багато психологічних якостей, зокрема, вольових: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату), рішучість та сміливість (схильність до розумного ризику в поєднанні зі своєчасністю та обміркованістю рішень), наполегливість та впертість (здатність до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні мети та подоланні труднощів), витримка і вміння володіти собою (ясність розуму, здатність керувати своїми думками та діями в умовах емоційного збудження), самостійність та ініціативність (вміння поставити мету та визначити шляхи її досягнення).

*Правила поведінки під час занять тенісом настільним та інструктаж з техніки безпеки:*

1. До занять з тенісу настільного допускаються студенти, що пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки.

2. Заняття розпочинаються і закінчуються згідно розкладу навчальних занять, встановленого режиму занять і відпочинку.

3. Заняття можуть відбуватися лише за безпосередньої присутності тренера, викладача фізичного виховання.

4. З початком занять студенти повинні зайти в добре



провітрений зал, у зручній спортивній формі та взутті з неслизькою м'якою підшвою.

5. Забороняється під час заняття жувати жувальну гумку та іншу їжу, користуватися мобільними телефонами, йти самостійно з заняття, залишатися у роздягальнях під час тренування.

6. Заняття повинні проходити на сухій підлозі. Також потрібно перевірити відсутність сторонніх предметів поблизу столів.

7. Під час тренування поблизу столів не повинно бути сторонніх осіб та має бути вільний простір для виконання тенісистами ударів.

8. Столи для тенісу настільного повинні бути добре встановлені і, якщо потрібно – закріплені.

9. Перед початком занять студенти повинні завжди обов'язково виконувати загальну та спеціальну розминку.

10. На заняттях з тенісу настільного індивідуальні та групові вправи виконувати після пояснення та команди тренера, викладача. Виконувати тільки ту вправу, яку було задано.

11. Під час занять викладач, тренер і студенти зобов'язані дотримуватися правил ведення спортивної гри та особистої гігієни.

12. Руки студентів під час тренування, гри не повинні бути вологими. Вітається наявність рушника у спортсмена.

13. При виконанні стрибків, зіткнень і падінь гравці повинні вміти застосовувати прийоми самострахування.

14. На тренування можна брати із собою пляшку простої питної води.

15. У разі поганого самопочуття потрібно припинити тренування і повідомити про це викладача, тренера. Те ж саме слід зробити і при травмі.

16. Після закінчення заняття скласти столи та прибрати спортивний інвентар в місце, призначені для

його зберігання.

17. Організовано покинути спортивний зал, переодягнутися у змінну одягу та взуття і ретельно помити руки.

18. Студенти повинні знати, де в спортивному корпусі знаходиться запасний вихід та вогнегасники.

19. Також студенти мають бути повідомлені про наявність медичної аптечки у викладача, тренера.

20. Під час виникнення аварійної ситуації, повітряної тривоги тощо – дотримуватися вказівок тренера.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Які якості розвиває теніс настільний? Перерахувати.

2. Назвіть основні правила поведінки на заняттях з тенісу настільного.

3. Озвучте основні правила техніки безпеки на заняттях з тенісу настільного.

### **Практичне заняття № 2 (4 год)**

#### **Перевірка вмінь студентів, оцінка їх рівня фізичної підготовки**

**Мета:** Перевірити вміння та навички студентів, що виявили бажання займатися тенісом настільним. Оцінити їх рівень фізичної підготовки.

#### **Завдання:**

1. Подивитись вміння та навички студентів під час їх гри між собою.

2. Визначити рівень гри студентів, їх фізичну підготовку.

3. Оцінити вміння студентів під час гри з ними.

#### **Короткий виклад теми**

Фізична підготовка – це процес розвитку працездатності основних функцій організму і підтримання їх високого рівня. Фізична підготовка не лише розвиває

природні фізичні якості людини, але й забезпечує її великою кількістю нових рухових навичок.

Фізична підготовка – це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей.

Фізичні якості – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Для подолання великого зовнішнього опору потрібна передусім відповідна м'язова сила, для подолання короткої відстані за якомога менший час – прудкість, для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи – витривалість, для виконання рухів з великою амплітудою – гнучкість, а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов – спритність. Усі вищезазначені якості в тій чи іншій мірі впливають на рівень гри спортсмена в тенісі настільному. Адже під час гри з п'яти партій спортсмен виконує в середньому від 300 до 1300 ударів, і кожен удар складається не тільки з рухів ігрової руки, плечей, корпусу і ніг. З кожним ударом тенісист долає відстань від 0,5 до 1,5 м. Це означає, що тільки за одну партію спортсмен у бігу і стрибках долає відстань від 150 до 2000 м. Коли помножити ці цифри на кількість партій під час гри і врахувати, що спортсмен може зіграти таких від п'яти до семи за день, то картина стає очевидною.

Для виконання успішного удару тенісист повинен бути достатньо зібраним і добре скоординованим. На жаль, під час навантаження і фізичної втоми ці показники знижуються. В результаті, чим гірша фізична підготовка спортсмена, тим швидше він починає втрачати концентрацію уваги та координацію, що призводить до технічних помилок під час виконання ударів.

Важливим фактором успішності суб'єктів гри є

загальна фізична підготовка. Її високий рівень зміцнює здоров'я, сприяє гармонійному розвитку організму і створює необхідну базу для досягнення високих результатів у тому чи іншому виді спорту. Ці аспекти фізичної підготовки необхідно пам'ятати протягом усього процесу навчання і тренування спортсменів-тенісистів.

Досягнення високих результатів у спорті передбачає, крім гармонійного розвитку людини, ще й розвиток необхідних специфічних фізичних якостей.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у теніс настільний, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Із врахуванням усієї багатогранності цього виду спорту на базі кафедри фізичного виховання було складено спеціальну програму навчання всіх аспектів гри у призмі фізичної підготовки, яка однозначно позитивно впливає на рівень здоров'я та гри студента. В кінцевому підсумку відбувається популяризація тенісу настільного, який посідає чільне місце в системно-структурній ієрархії сучасного спорту.

Основні завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця у теніс настільний полягають у:

1. всебічному гармонійному фізичному розвитку, що пов'язаний з удосконаленням таких важливих навичок, як вміння добре і правильно бігати, стрибати, метати тощо;
2. досконалому володінні технікою гри;
3. творчому опрацюванні і практичному втіленні тактичних завдань;
4. вихованні і вдосконаленні спеціальних фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності тощо), необхідних для гри.

Вправи або комплекс вправ для розвитку спеціальної

фізичної підготовки добирають з урахуванням особливостей ігрових дій у тенісі настільному.

Теніс настільний як вид спорту характеризується такими особливостями:

- 1) комплексним проявом фізичних якостей;
- 2) зміною інтенсивності зусиль;
- 3) вольовим характером дій в умовах спортивного двоборства;
- 4) тривалістю ігрових фаз;
- 5) залежністю ігрових дій від ситуації, що миттєво змінюється в процесі змагань.

Отже, з перших тренувань потрібно приступати до розвитку фізичних якостей. Проте цей процес є досить тривалим і нецікавим для студентів, тому обов'язок викладача – пояснити у правильній та доступній формі важливість розвитку фізичних якостей на початкових етапах навчання гри. Доцільним є проведення тестів, відповідно до яких вони зможуть реально оцінити свої можливості й порівнювати їх. Наприклад, з спортсменами світового рівня.

Таким чином, очевидною є значущість як загальної фізичної підготовки, особливо на початкових етапах, так і спеціальної підготовки в процесі сходження спортсмена на професійний рівень. Для розв'язання цієї проблеми було створено навчальну програму, згідно з якою відбувається повноцінний процес розвитку загальної фізичної підготовки та її перевірка на основі державних тестів, що проводяться на початку та наприкінці навчального року.

Фізичні якості, що проявляються в різноманітних формах, прийнято об'єднувати у основні групи: швидкість, гнучкість, витривалість, сила, спритність, координація. Ступінь розвитку цих якостей різний, так само як різна й здатність до їхнього вдосконалення. Значна різноманітність фізичних вправ дозволяє цілеспрямовано

впливати на розвиток і вдосконалення фізичних якостей.

*Орієнтовні вправи для розвитку фізичних якостей гравця у теніс настільний:*

1. Багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами.

2. Стискання в долонях тенісної кульки.

3. Підскоки з навантаженнями.

4. Жонгливання кулькою однією, двома руками.

5. Вправи з кулькою і ракеткою.

6. Імітація ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля столу, стінки, дзеркала, з тренажерами.

7. Імітація нападаючих ударів з набивним м'ячем.

8. Гра обтяженою ракеткою (манжетами, паском).

9. Гра у «крутилку» в один бік, в другий за рахунок пересування на двох або одній нозі.

10. Гра двома ракетками, гра «неігровою» рукою.

11. Гра на двох столах.

12. Гра двома кульками.

13. Гра один проти двох або трьох спортсменів.

14. Вправи для пальців рук.

**Питання до співбесіди:**

1. Які фізичні якості важливі у тенісі настільному?

2. Назвати основні завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця у теніс настільний.

3. Які вправи розвивають фізичні якості тенісиста?

### **Практичне заняття № 3 (2 год)**

#### **Загальнооздоровче тренування. Ознайомлення з правилами гри в теніс настільний**

**Мета:** Ознайомитися з основними правилами гри в теніс настільний.

**Завдання:**

1. Вивчити основні правила гри у теніс настільний.

## 2. Виконання загальнооздоровчих вправ.

### **Короткий виклад теми**

*Загальнооздоровче тренування* – це система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня.

Заняття оздоровчої спрямованості мають відмінності від спортивного тренування. Спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту, оздоровче ж використовується з метою підвищення або підтримки рівня фізичної дієздатності і здоров'я.

Завданням оздоровчого фізичного тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, які гарантують стабільний стан здоров'я.

*Детальні завдання оздоровчого тренування:*

– Покращення функціонального стану і профілактика захворювань серцево-судинної системи; дихальної системи;

– покращення показників ЗФП;

– зміцнення опорно-рухового апарату;

– регуляція обмінних процесів;

– підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників довкілля, зміцнення імунітету.

Сутність оздоровчого тренування полягає в оптимізації процесу фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я. Інакше кажучи, які б спеціальні завдання не вирішувалися, незаперечною залишається установка на обов'язкове досягнення оздоровчого ефекту.

*Основні правила гри у теніс настільний:*

– Зустріч гравців починається із жеребкування. Гравець, який відгадав в якій руці загаданий предмет може вибрати подачу (1-й подає), інший, за бажанням, вибирає сторону.

– При подачі гравець підкидає кульку не нижче 16

см вгору. Якщо підкине нижче, то подача називається поданою з руки і не зараховується. Суддя, при умові повторної помилки, має право його дискваліфікувати.

– Також кульку не можна підкидати із закритої долоні (бо можна підкрутити кульку ще до її зіткнення з ракеткою, а це дасть їй ще більшого обертання). Потрібно підкидати кульку з відкритої долоні.

– При подачі не дозволяється робити додаткові кроки та подавати над столом.

– подача вважається програною, якщо гравець підкинув кульку, але по ній не попав. Тобто, якщо був замах ракеткою при підкинутій кульці.

– подачу переграють, якщо кулька доторкнулася до сітки чи стійок, що її тримають і перелетіла на сторону суперника. Якщо під час гри кулька торкнулася сітки чи стійки, то такий удар не переграють.

– Гра проводиться з 5-ти партій по 11 очок. Якщо рахунок 3:0 по партіям, то немає сенсу грати далі і суддя записує поразку. Партія продовжується до тих пір поки не буде різниці між гравцями в 2 очки. Наприклад, 11:9. При рахунку 10:10 подачі виконуються гравцями по черзі. Перемога присуджується гравцю, який досягне 2-хочкового відриву від суперника (наприклад, 12:10, 14:12).

– Удар у відповідь можна наносити лише за умови, що кулька 1 раз стукнеться об половину столу суперника.

– Гравець, який виконав подвійний удар, втрачає очко.

– Удар ракеткою по столу не рахується проганим очком.

– Ненавмисне торкання кульки зап'ястям руки під час гри не є приводом для її зупинки, чи перегравання. Це не є проганим очком.

– Не можна торкатися вільною від ракетки рукою столу, сітки чи стійки при ударі.



– Гравець, який навмисно, чи з інших причин, зрушив стіл – втрачає очко.

– Правило «стоп» – зупинка гри.

– Падіння гравця не рахується причиною для зупинки гри і не переграється.

– Після кожної партії гравці міняються сторонами та почерговістю подач (хто подавав першу подачу – подає також 3-ю і 5-ту). У вирішальній партії, при рахунку по партіям 2:2, гравці, за умови здобуття одним з гравців 5-ти очок, міняються сторонами стола ( наприклад, рахунок 2:5).

– Ніякий характер відскоку кульки не є приводом для перегравання.

– Кулька, яка впала біля сітки і перелетіла через сильне обертання (чи вітер) назад через сітку на іншу сторону столу, рахується програною для приймаючого гравця.

– Тренер чи товариш по команді може давати поради гравцю лише під час перерви між партіями. При вирішальній 5-ій партії при зміні сторін, за рахунку 2:2 по партіям гравцям можна брати перерву і слухати поради.

– Під час кожної партії гравець має право на перерву тривалістю 1 хв. Для цього він піднімає вказівний палець вгору і суддя за столом зупиняє гру.

– Після кожної партії суддя записує рахунок в протокол, з якого потім ці результати переносяться в головний протокол.

*Комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці.*

1. В. п. – о. с.

1-2 - права рука вгору, ліва вниз. Ривки руками.

3-4 - ліва рука вгору, права вниз. Ривки руками.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-3 - «ножиці» прямими руками перед собою.

4 - В.п.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.
  - 1-2 - поворот тулуба вліво, руки в сторони.
  - 3-4 - поворот тулуба вправо.
4. В. п. – о. с. руки на пояс.
  - 1 - випад правою, руки в сторони.
  - 2 - стрибком зміна положень ніг, руки вгору.
  - 3 - стрибком зміна положень ніг, руки в сторону.
  - 4 - В. п.
5. В. п. – о. с. руки на пояс.
  - 1 - присід, руки за голову.
  - 2 - стрибком широка стійка ноги нарізно, руки в сторону.
  - 3 - стрибком присід, руки за голову.
  - 4 - в. п.
6. В. п. – о. с
  - 1-2 - піднімаючись на носки, нахил назад, руки вгору, голову назад.
  - 3-4 - в. п.
7. В. п. – о. с
  - 1 - упор присівши.
  - 2 - упор стоячи.
  - 3 - упор присівши.
  - 4 - в. п.
8. В. п. – о. с
  - 1-4 - нахил тулуба вправо.
  - 5-8 - нахил тулуба вліво.
9. В. п. – о. с
  - 1-8 - стрибки на правій.
  - 1-8 - стрибки на лівій.
  - 1-8 - стрибки на двох.

**Питання до співбесіди:**

1. Перерахувати основні правила гри у теніс настільний.
2. Назвати і виконати 10 вправ для загального

розвитку.

### **Практичне заняття № 4 (4 год)**

#### **Ознайомлення із хватками ракетки та стійками гравців у теніс настільний. Вправи для пальців рук**

**Мета:** Ознайомити із хватками ракетки та стійками гравців у теніс настільний. Показати деякі вправи для пальців рук.

#### **Завдання:**

1. Ознайомити із хватками ракетки та стійками гравців у теніс настільний.
2. Знати в чому полягають основні відмінності між хватками ракетки у тенісі настільному.
3. Навчити вправам для пальців рук.

#### **Короткий виклад теми**

Способи тримання ракетки (хватки) та основні відмінності між ними

Спосіб тримання ракетки називають *хваткою*. Хватка визначає техніку гри. Розрізняють *горизонтальну* (або *європейську*) та *вертикальну* (або *азіатську*) хватки. Є долонева сторона ракетки, тобто та, яка є ніби продовженням долоні і називається відкритою стороною ракетки і тильна – є продовженням тильної сторони кисті і називається закритою стороною ракетки.

#### *Вертикальна хватка*

При вертикальній хватці великий і вказівний пальці обхвачують ручку ракетки так, як ми звичайно тримаємо авторучку, тому таку хватку часто називають «*хваткою пером*».

Інші три пальці зручно розташовуються на тильній стороні ракетки віялом або накладаються один на одного. Ця хватка забезпечує високу рухливість кисті, що дозволяє виконати складні, сильно підкручені подачі. Але такою хваткою зручно відбивати кульки лише відкритою

стороною ракетки (долонною).

«Хватка пером» має два підвиди: *китайський* та *японський*.

Китайським підвидом ракетку утримують в трьох точках. Великий і вказівний пальці, наче широкий пінцет, обхоплюють ручку, причому вказівний палець зігнутий у бік великого. Третя точка, за яку утримують ракетку, розташована на зворотньому боці лопаті: там ракетку притискає середній палець, коли безіменний палець і мізинець притиснуті до середнього і не торкаються поверхні ракетки.

Японський підвид передбачає утримання ракетки «кільцем» – подушечка великого пальця торкається подушечки вказівного. З тильного боку подушечки трьох інших пальців упираються один за одним у лопать ракетки.

Європейці більше використовують горизонтальну хватку.

#### *Горизонтальна хватка*

При цій хватці ручку ракетки обхвачують трьома пальцями – середнім, безіменним та мізинцем, вказівний палець витягнутий вздовж краю ракетки, а великий розташований на тильній стороні і злегка доторкається до середнього пальця. Ручка ракетки при цьому кладеться на долонь руки по діагоналі. Такий спосіб тримання ракетки називається «*хваткою ножа*».

Горизонтальна хватка підходить для виконання різноманітних атакуючих та захисних ударів. Вона зручна тим, що дозволяє однаково ефективно грати двома сторонами ракетки.

Горизонтальна (європейська) хватка має *різновиди*:

- універсальна, коли ребро ракетки знаходиться рівно посередині між великим та вказівним пальцем;

- зі зміщенням ребра ракетки в сторону великого пальця (підсилює удари тильною (закритою) стороною ракетки);

- зі зміщенням ребра ракетки в сторону вказівного пальця.

*Основні помилки у способі тримання ракетки, які бувають у тенісистів-початківців при горизонтальній (європейській) хватці:*

- занадто великий кут між вказівним пальцем та краєм лопаті ракетки;

- подушечка великого пальця зміщується в центр лопаті ракетки, великий палець розташовується паралельно ручці;

- вказівний палець крайньою фалангою чіпляється за край лопаті ракетки;

- ракетка тримається у манері великого тенісу;

- на тильну сторону ракетки кладеться не тільки вказівний, але й середній палець;

- великий палець впирається в край лопаті ракетки;

- ракетка занадто глибоко зажата в кулаці;

- гравець тримає ракетку дуже далеко від нижнього краю лопаті ракетки;

- гравець тримає ракетку занадто сильно.

Головне завдання тренера на початковому етапі засвоєння техніки настільного тенісу новачком – особливо пильно слідкувати за правильністю тримання ним ракетки.

*Основні відмінності між європейською хваткою та «хваткою пером»*

Найбільша відмінність полягає в тому, що при «хватці пером» можна грати тільки однією стороною ракетки, а при європейській хватці – обома. Крім того, «пером» дуже складно грати з лівої сторони, тому що важко належним чином закрити ракетку. До того ж частина, яка закривається ударом зліва, менша, ніж при

європейській хватці. Ще одна проблема «хватки пером», в порівнянні з європейською, зв'язана з незручністю захисту підрізками.

Головною перевагою китайської «хватки пером» є велика рухливість зап'ястку при будь яких ударах. Ще одна перевага полягає в тому, що відсутня так звана «зона живота». Тобто, кулька летить чітко в корпус спортсмена, гравець «хватки пером» може не думати вправо чи вліво йому краще повернути ракетку.

Переваги європейської хватки яскраво проявляються у грі, вибудованій на обертанні. За допомогою «хватки пером» набагато важче виконати удар з обертанням закритою стороною ракетки (*бекхенд*). Це можна зробити, тільки виконавши незвичний поворот ракетки. При ударах правою стороною ракетки (*форхенд*) європейська хватка дає більше можливостей для нанесення сильного удару з обертанням, ніж китайська модифікація «хватки пером». Японська хватка теж зручна для ударів справа, як і європейська, але при цьому не має багатьох переваг, які притаманні китайській хватці, а також незручна при грі зліва. Під час форхенд удару з обертанням зап'ясток найкраще працює при європейській хватці, що дозволяє досягти удару найкращої якості.

Головна проблема європейської хватки полягає у недостатній рухливості зап'ястку, оскільки ручка ракетки зжимається в кулаці практично по всій її довжині. Крім того, існує проблема для прийому кульки в «зону живота», оскільки прямо перед корпусом спортсмен не може чітко зіграти ні справа, ні зліва.

Розглянувши всі «за» та «проти» різних способів тримання ракетки, потрібно відмітити, що європейська хватка має більше можливостей для різних стилів гри, ніж «хватка пером». Гравці, що грають «хваткою пером» надають перевагу агресивно-атакуючому стилю.

Прихильники китайської хватки в основному грають біля столу, атакуючи ударами без сильного обертання та застосовуючи блок. Прихильники японської хватки намагаються у всіх можливих випадках грати з середньої дистанції форхенд ударами з потужним обертанням.

Гравці «хватки пером» дуже рідко атакують бекхенд ударом, а бекхенд удар з верхнім обертанням виконують ще рідше. Захисники серед прихильників «хватки пером» практично не зустрічаються.

Європейська хватка використовується для всіх стилів гри, в тому числі і для швидкісної атакуючої гри біля столу. Однак у неї є один суттєвий недолік – складність прийому кульки, що летить в корпус спортсмена.

Отже, обидва способи тримання ракетки – європейський та «пером» – мають свої переваги та недоліки. І дати однозначну та об'єктивну відповідь, яка хватка краща – не можна. Тому кожен спортсмен на початкових етапах тренувань повинен спробувати обидві хватки і вибрати ту, яка більше підходить саме для його стилю гри.

#### *Основні стійки у тенісі настільному*

Для введення кульки в гру, прийому подачі і підготовки до удару тенісист має зайняти вихідне положення, яке дає змогу швидко і якісно виконати удар. Для гри у теніс настільний характерне поєднання різних способів переміщень і прийняття раціональної стійки біля столу для виконання наступної дії.

Правильне переміщення забезпечує своєчасний вихід до кульки, можливість проводити гру в швидкому темпі й сприяє виконанню ударів по кульці у найвигіднішій точці. Якщо прийнято правильне положення, то створюються передумови для висококоординованих рухів, успішного виконання конкретного технічного прийому.

Особливо важливе значення має вихідне положення і

переміщення для початківців.

Основні стійки тенісиста: нейтральна, правостороння і лівостороння.

*Вправи для пальців рук:*

1. Вправа «Граблі». З'єднати пальці обох рук в замок і роз'єднувати та з'єднувати низ долонь по черзі. Пальці при цьому в замку прямі.

2. Колові рухи кистями по колу за годинниковою стрілкою та проти.

3. Вправа «Змійка». Руки з'єднати в замок. При цьому прямі пальці рук лежать на тильній стороні долонь обох рук. Зробити кілька хвилеподібних рухів.

4. Катати по черзі тенісну кульку на столі кожним пальцем.

5. Стискати і розтискати кулаки.

6. Робити м'які кулаки і пробувати із зусиллям протиснути в середину кулака тенісну кульку. По черзі, в праву, потім в ліву руку.

7. Двома пальцями руки (вказівним і середнім) «ходити» по столу, спочатку повільно, потім швидко. Вправа проводиться спочатку правою, а потім лівою рукою.

8. Показати окремо тільки один палець – вказівний, потім два (вказівний і середній), далі три, чотири, п'ять.

9. Барабанити всіма пальцями обох рук по столу.

10. Махати в повітрі тільки пальцями.

11. Плескати в долоні тихо і голосно, в різному темпі.

12. Зібрати всі пальці в щіпку і потім всі пальці одночасно випрямити. Робити вправу одночасно двома руками.

13. Вправа «Човник». Притиснути великий палець лівої руки до великого пальця правої руки. Те ж саме зробити і з вказівними пальцями обох рук. Натискати пальцями один на одного з опором, потім розслабляти їх.



14. Розтяжка для пальців. Великим пальцем лівої руки натискати на великий палець правої так, щоб верх пальця торкнувся руки. Робити кілька пружинних рухів, з натиском. Теж саме повторити і з лівою рукою.

15. Жонглювати тенісною кулькою, перекидаючи її з руки в руку, стоячи на місці та роблячи кроки вперед. Не давати кульці впасти на підлогу.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Назвати 2 основні хватки ракетки у тенісі настільному та розказати про основні відмінності між ними.

2. Назвати та показати основні стійки у тенісі настільному.

3. Показати вправи для пальців рук.

### **Практичне заняття № 5 (6 год)**

#### **Стійка гравців у теніс настільний, ознайомлення із переміщеннями тенісиста**

**Мета:** Продовжити вивчати стійки тенісистів та ознайомитись із переміщеннями гравців у теніс настільний.

#### **Завдання:**

1. Закріпити знання про стійки тенісистів.

2. Розучити основні переміщення гравців у теніс настільний.

#### **Короткий виклад теми**

*Стійки та засоби переміщень у тенісі настільному*

Основні стійки тенісиста: нейтральна, правостороння і лівостороння. *Нейтральна стійка* застосовується для очікування удару суперника. Це стійка, при якій тенісист стоїть лицем до столу, ноги на ширині плечей, носки розведені в сторони, п'яти припідняті, вага тіла перенесена на носки, ноги зігнуті в колінах, які направлені всередину. Тулуб злегка нахилений вперед, плечі вільні, рука, яка

тримає ракетку – зігнута під прямим кутом і знаходиться перед тулубом. Вільна рука теж зігнута під кутом 90 градусів і не напружена. Лікоть ігрової руки розташований приблизно на відстані стиснутого кулака від тіла. Голова піднята, погляд направлений вперед, щоб слідкувати за польотом кульки. Дистанція спортсмена від стола контролюється кистю ігрової руки, витягнутої до стола. Таке вихідне положення дозволяє швидко переміститися в потрібному напрямку. *Правостороння стійка* дозволяє зробити удар з правої сторони, бо гравець стоїть вправо до столу. *Лівостороння* – дозволяє вдарити кульку зліва (накат зліва, підрізка зліва). При цьому гравець стоїть до столу вправо.

В основній стійці ноги розташовані на ширині плечей чи ширше. Більш широка стійка підвищує стійкість гравця, проте ускладнює початок руху в будь-якому напрямку. Вузьку стійку частіше використовують для швидкої гри біля столу. Захисникам властиво бути у широкій стійці, це збільшує можливості відбивання кульок атакуючих суперників.

Основним засобом переміщень у грі є кроки. Є *однокрокові* способи переміщень (кроки, переступання, випади) та *двокрокові* способи (перехресні та приставні кроки). Стрибки неефективні, бо вибивають з рівноваги і декілька секунд немає прямої точки опори, важко повернутися в попередню стійку. *Кроки* застосовуються при переміщеннях тенісиста на незначні відстані та, щоб зайняти правильну позицію. При цьому крок в напрямку руху кульки робить ближня до неї нога, а інша займає потрібну для виконання удару позицію. Удар також може виконуватися з одночасним кроком іншої ноги в потрібне місце, тоді збільшується сила удару.

*Переступання* застосовуються для поворотів на місці чи незначного переміщення вперед-назад. Гравець ніби

топчється на місці. *Випади* застосовуються при прийомі коротких чи косих кульок.

*Приставні кроки* використовуються для переміщення вліво-вправо. Спочатку робить рух нога, ближня до кульки, потім інша. При значному віддаленні гравця від кульки виконується кілька приставних кроків.

*Перехресні кроки* часто використовують при грі на середній чи дальній дистанціях. При цьому способі переміщення першою виконує крок нога, яка знаходиться далі від кульки і проноситься попереду опорної ноги (передній перехресний крок) і позаду (задній перехресний крок). Потім опорна нога ставиться на потрібну для виконання удару відстань.

Важливі також пересування в парі. Є лінійний, Т-подібний, І-подібний, О-подібний та Л-подібний способи переміщення в парі.

Без хорошої роботи ніг неможливо правильно вийти на кульку, а не зробивши цього, неможливо зробити влучний та сильний удар. Тому роботу ніг потрібно «ставити» з найперших тренувань спортсмена-початківця. Новачок, як правило, не вміє правильно рухатися біля столу і розучуванню техніки роботи ніг потрібно приділяти уваги не менше, ніж розучуванню техніки ударів.

На певному етапі спортивного росту тенісист вчиться використовувати базові елементи роботи ніг та їх комбінації із врахуванням своїх власних особливостей та індивідуальної манери гри, а також вивчає схеми роботи ніг, які відповідають типовим ігровим ситуаціям.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Розказати про застосування тієї чи іншої стійки при різних ударах.
2. Назвати та показати основні переміщення тенісиста.

**Практичне заняття № 6 (6 год)**  
**ЗФП. Ознайомлення з основними технічними**  
**прийомами у тенісі настільному. Поштовх зліва і**  
**справа**

**Мета:** Ознайомитись з основними технічними прийомами у тенісі настільному. Розучити поштовх зліва та справа.

**Завдання:**

1. Показати основні технічні прийоми у тенісі настільному.
2. Показати і пояснити, як виконується поштовх зліва і справа.

**Короткий виклад теми**

У тенісі настільному існує велика кількість різних ударів – *технічних прийомів*. З їх допомогою кульці можна надавати різні обертання: верхнє, нижнє, бокове, змішане, різну швидкість, траєкторію польоту і напрям. Крім того удари можна виконувати зліва і справа від тулуба і рідше перед собою. Удар справа від тулуба виконують відкритою стороною ракетки, зліва – закритою.

Всі удари (технічні прийоми), які використовуються у тенісі настільному, можна умовно розділити на *2 групи*: основні та додаткові удари.

До *основних* технічних прийомів насамперед відносять: підрізку зліва, підрізку справа, накат зліва, накат справа, топ-спін. До *додаткових* ударів відносять поштовх і підставку.

*Поштовх* – це простий удар без обертання. Він не є складним у виконанні і виконується зліва і справа від столу. Такий технічний удар здійснюється з відповідної стійки. Якщо це поштовх зліва, то з лівосторонньої стійки, якщо поштовх справа, то – з правосторонньої. Удар виконується практично без замаху і ракетка нібито підставляється назустріч кульці, яка наближається до

гравця, а сам удар здійснюється незначним рухом руки вперед. Амплітуда та швидкість виконання такого «плоского» руху залежить від поступальної швидкості кульки.

При ударі поштовхом гравець знаходиться на відстані 50-80 см від задньої лінії столу і займає вихідне положення відповідно до напрямку польоту кульки. Рука витягується вправо або вліво, передпліччя розташовується паралельно до ігрової поверхні столу (ракетка під прямим кутом по відношенню до столу).

У той момент, коли кулька відскочила від столу і піднялася вище за сітку – ракетка посилається вперед легким рівним рухом. В цей момент рука випрямляється остаточно у бік польоту кульки. Центр ваги тіла переміщується вперед за рухом руки, тобто з дальньої від столу ноги на ближню до столу ногу, а, зайнявши вихідне положення – з ближньої на дальню. При відбитті кульок, що мають нижнє обертання – ракетку необхідно нахилити від сітки. При відбитті кульок, що мають верхнє обертання – ракетку нахилиють трішки вперед до сітки.

Гра поштовхом тильною та долонною сторонами ракетки створює основу для розучування в подальшому накату та підрізок з лівої та правої сторін.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Назвати і показати основні технічні прийоми у тенісі настільному.
2. Показати виконання поштовху зліва і справа.
3. Розказати поетапно, як виконується поштовх зліва та поштовх справа.

### **Практичне заняття № 7 (8 год)**

**Розучування накату з правої сторони. Імітаційні вправи перед дзеркалом. Подача відкритою стороною ракетки – прийом**

**Мета:** Розучити накат з правої сторони та подачі відкритою стороною ракетки.

**Завдання:**

1. Навчити накату з правої сторони.
2. Розучити подачі відкритою стороною ракетки.

**Короткий виклад теми**

*Накат* відноситься до основних технічних прийомів.

Цей удар відносять до нападаючих ударів.

*Накат з правої сторони* виконується з правосторонньої стійки. Рука з ракеткою, виконуючи замах, відводиться до правого стегна. Рух виконується знизу-вверх-вперед і закінчується ніби піонерським салютом біля голови, на рівні очей. І в жодному разі не можна завершувати рух, відвівши руку в сторону на рівні шиї. Це неправильний рух. Рука під час удару зігнута в лікті, передпліччя паралельне поверхні столу. У момент контакту ракетки з кулькою передпліччя ніби обганяє кульку. Ракетка рухається по дузі, поступово змінюючи кут нахилу, в результаті отримуємо ніби обкатування кульки зверху. Кисть при накаті різким рухом надає кульці обертання. При ударі працює тулуб, а вага тіла переноситься на ліву ногу. Після виконання накату потрібно відразу прийняти вихідне положення.

Для того щоб, правильно виконати накат справа потрібно тренуватися на дитячому колесі, кілька разів обкатуючи його ракеткою, запам'ятати рух, потренуватися перед дзеркалом і тільки тоді ставати до стола.

*Подачі*

Подача – головний технічний прийом, з якого починається гра на рахунок. Основне завдання цього прийому – введення кульки у гру. Кожний тенісист одночасно з усіма технічними прийомами повинен найперше оволодіти подачею кульки. Вдало виконана подача має особливе значення, оскільки дає змогу гравцеві

захопити ініціативу або виграти очко. Подачу можна виконувати відкритою (долонною) або закритою (тильною) стороною ракетки. Подачі бувають довгі, коли кулька на протилежній стороні попадає майже на край столу, та короткі, коли кулька падає поблизу сітки. За партію тенісисти приймають і подають кульку в середньому 20-25 разів. Тому без хорошої подачі не може бути хорошої гри на рахунок. подача – це єдиний удар, що не залежить від дій суперника. Останнім часом подача стала важливим атакуючим прийомом, який дозволяє виграти очко. Намагаючись спантелечити суперника, при виконанні подачі, гравці роблять додаткові обманні рухи.

При виконанні *подачі відкритою стороною ракетки* тенісна кулька повинна відбиватися верхнім правим кутом ракетки або ж її серединою. Ракетка при такій подачі тримається перпендикулярно підлозі, з невеликим нахилом вперед. Кулька має підкидатися вільною від ракетки рукою не менше, ніж на 16 см вгору, не пересікаючи задню лінію столу (тобто не над столом). Приймати таку подачу потрібно, також тримаючи ракетку перпендикулярно до підлоги, і кулька повинна потрапляти у верхню частину ракетки, яка направлена на середину сітки.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Показати, як виконується накат з правої сторони. Застосування його у грі.

2. Описати, як виконується подача відкритою стороною ракетки (куди має потрапляти кулька на ракетці, який має бути нахил ракетки, як має триматися ракетка при виконанні цієї подачі тощо).

### **Практичне заняття № 8 (8 год)**

#### **Накат відкритою стороною ракетки. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки**

**Мета:** Продовжити розучувати накат відкритою стороною ракетки. Розібрати, коли найкраще виконувати накат справа, як в цей момент має стояти тенісист відносно столу і як має тримати ракетку.

**Завдання:**

1. Удосконалити виконання накату відкритою стороною ракетки.

2 Відпрацювання тенісистом удару біля дзеркала.

3. Розібрати різновиди накату справа.

**Короткий виклад теми**

*Накат відкритою стороною ракетки*

Накат справа – це один з основних атакуючих ударів. Завданням цього удару є забезпечення високої точності попадання кульки в ціль. Необхідна крутизна траєкторії досягається тим, що кульці надаються верхні оберти. Ракетка при цьому рухається вгору-вперед та завдає удару по верхній боковій частині кульки.

Послідовність виконання удару наступна. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах. Ліва нога ледве виставлена вперед. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Тулуб злегка нахилений вліво до столу, рука з ракеткою відведена назад-вправо для замаху. Вона починає рух, коли ноги, ракетка і кулька, що наближається утворюють уявний рівносторонній трикутник. Удар наноситься у найвищій точці відскоку кульки, після чого руку відводять вліво-вгору. У момент контакту ракетки з кулькою передпліччя ніби обганяє кульку. Ракетка рухається по дузі, поступово міняючи кут нахилу, в результаті виходить ніби обкатування кульки зверху. При накаті обертання кульці надається різким рухом кисті. При ударі вага тіла переміщується на ліву ногу. Після виконання накату потрібно повернутися у вихідне положення, необхідне для виконання наступної ігрової дії.

*Методика навчання:*



1. Імітація накату з ракеткою.
2. Виконання вправи з підкиданням кульки над столом та з її відскоком виконати накат справа.
3. Виконання накату з різних вихідних положень та з різних точок (необхідні швидкі пересування).
4. Стоячи спиною до столу, за сигналом тренера розвернутися і виконати накат справа.

*Короткий накат.* Удар виконується стрімким рухом руки на злеті кульки, яка ще не досягла найвищої точки.

*Довгий накат.* Різновид удару справа, при якому контакт кульки і ракетки відбувається порівняно далеко від заднього краю стола. На відміну від короткого накату, удар по кульці виконують не так різко і стрімко, зате в нього вкладають велику силу. При довгому накаті удар наносять по кульці, яка опускається.

**Питання до співбесіди:**

1. Яка має бути стійка у тенісиста при накаті справа? Яка хватка, нахил ракетки?
2. В який саме момент потрібно починати рух рукою і, коли його завершувати тощо.
3. В чому полягає різниця між довгим та коротким накатом?

**Практичне заняття № 9 (8 год)**

**Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Виконання накату за столом з правої сторони по діагоналі**

**Мета:** Продовжити вивчати виконання накату (імітація об ігрову поверхню, по діагоналі).

**Завдання:**

1. Довести до автоматизму імітацію накату перед дзеркалом, з поступовим переходом до столу.
2. Вдосконалити виконання накату з правої сторони об ігрову стінку.

3. Пояснити, які бувають помилки при виконанні накату з правої сторони і як їх уникнути.

4. Навчити чітко потрапляти у певні точки на столі, граючи по діагоналі.

### **Короткий виклад теми**

Продовжуючи вивчати накат, нагадаємо, що, щоб зробити накат з правої сторони – ракетку направляють знизу-вгору, б'ючи по верхній боковій поверхні кульки. Під час удару ракетку направляють по дузі. При цьому передпліччя трішки обганяє кульку. Б'ючи по кульці, треба міняти кут нахилу ракетки, обкатуючи кульку. Щоб надати кульці обертання – потрібно різко повернути руку в зап'ясті. При накаті справа лікоть повністю не випрямляють. Під час удару по кульці необхідно перемістити центр ваги на ногу, яка знаходиться попереду. Відразу після виконання удару потрібно швидко повернутися у початкове положення.

### *Поради:*

– Для створення більшого замаху потрібно випрямити руку й опустити ракетку вниз і трішки вліво, плечі розгорнути вліво так, щоб стати до столу майже правим боком.

– Під час виконання удару лікоть залишити «на місці».

– Щоб додати кульці більшої швидкості, ноги необхідно зігнути сильніше, а в момент удару активно їх розігнути й одночасно перенести вагу тіла вперед з лівої ноги на праву.

– Для початківців, проти яких застосовують топ-спін важливо знати одну річ: щоб прийняти топ-спін, якщо ви не вмієте ним же відповісти, потрібно просто підставити ракетку з нахилом, без будь-якого руху руки.

Накат з правої сторони можна виконувати об ігрову стінку, таким чином відпрацьовуючи удар до автоматизму.

Пізніше можна переходити до столу і навчатися з партнером, посилаючи та приймаючи кульку накатою. Також у тенісі настільному для вивчення накату виконуються *вправи по діагоналі*:

– потрапляння кулькою в певну точку. Подача-прийом;

– потрапляння кулькою в певні 2 точки. Подача-прийом;

– виконання коротких ударів (під сітку) накатою з правої сторони по діагоналі. Подача-прийом;

– чергування коротких та довгих ударів накатою з правої сторони по діагоналі. Подача-прийом;

– виконання накату з правої сторони по діагоналі з різною швидкістю.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Вміти виконувати імітацію накату справа.
2. Показати виконання накату з правої сторони об ігрову стінку.
3. Назвати, які бувають помилки при виконанні накату з правої сторони.
4. Описати виконання накату з правої сторони по діагоналі в певні точки.

### **Практичне заняття № 10 (6 год)**

#### **ЗФП. Вивчення подач, в яких застосовується бокове обертання кульки. Подача-прийом**

**Мета:** Вивчити подачі з боковим обертанням кульки. Відпрацювати ці подачі на практиці.

#### **Завдання:**

1. Показати основні подачі з боковим обертанням кульки, розказати послідовність їх виконання.
2. Навчити подавати такі подачі, а також приймати їх у відповідь.

#### **Короткий виклад теми**

Навчившись відбивати кульку, тенісист зіштовхується з необхідністю освоєння техніки подачі. подача є важливим прийомом у тенісі настільному. Гравці з високим рівнем майстерності нерідко виграють тільки за допомогою складних подач. Сучасні подачі відрізняються високою швидкістю, точністю, силою удару і несподіваними траєкторіями польоту кульки.

*Техніка виконання подачі* ділиться на 2 частини: підкидання кульки і сам удар.

Правила подачі кульки: її підкидають з відкритою долоні, при цьому великий палець відставлений в сторону, а інші втягнені і щільно зімкнені. Руку тримають перед собою чи збоку від себе. обов'язково потрібно простежити за тим, щоб рука з кулькою не опустилася нижче рівня столу, не перетнула продовження задньої лінії столу і не знаходилася над столом – у цих випадках подача не буде вважатися правильною. Кульку підкидають на будь-яку висоту не нижче 16 см від рівня столу. Кулька повинна відскочити від половини столу подаючого гравця перед тим, як перелетіти через сітку. Якщо кулька торкається сітки, то надається право повторної подачі. Найголовніше при подачі – момент взаємодії ракетки з кулькою.

подача виконується з будь-якої половини столу суперника, якщо мова йде про гру один на один. Якщо ж змагаються пари, то подача повинна завжди виконуватися з правого кутка і бути направлена в правий куток столу команди суперників.

Перехід подачі відбувається кожні 2 очка. В парному поєдинку той, хто приймає кульку стає подаючим, а на прийомі стоїть партнер колишнього нападаючого по команді.

Спортсмени використовують різні види подач. Багато з них виконуються з підкручуванням кульки. Траєкторію підкрученої кульки важко передбачити, тому відбити її

вдається не всім навіть досвідченим гравцям. Вміння передбачати поведінку польоту кульки по позі гравця, що подає з'являється у досвідчених спортсменів після довгих років тренувань.

Кулька може обертатися в різних напрямках. Залежно від її руху в польоті виділяють 3 види обертань: верхнє, нижнє, бокове. Напрямок руху кульки навколо своєї осі визначають стосовно напрямку її польоту.

Розглянемо *подачу з боковим обертанням*. Кулька з боковим обертанням описує таку ж дугу, як і кулька без обертання. Тільки її траєкторія зсувається вліво (вправо). Подачі в тенісі настільному можуть бути змішаними. Гравці часто надають кульці одночасно 2 обертання – верхнє (або нижнє) та бокове. В такому випадку кулька летить по дузі, характерній для двох видів обертань. Щоб закрутити кульку при ударі потрібно повернути руку в зап'ястку в тому напрямку, в якому повинна обертатися кулька.

Подачі бувають прості та складні. Проста подача – це плоский удар по кульці. Техніку виконання складної ж можна розділити на кілька характеристик:

- вид обертання, з яким вона здійснюється (це може бути верхнє, нижнє або бічне);

- її дальність (коротка, довга і, відповідно, подача середньої довжини);

- сторона столу з якої здійснюється подача (права, ліва або з центру);

- точка відскоку від столу;

- спосіб підкидання м'яча може бути, як низьким (але не забуваємо про мінімальні, згідно з правилами, 16 см.), так і високим;

- загальний стиль виконання подач (сюди можуть входити, як і обманні рухи, положення тіла партнера, швидкість та інші фактори).

Існує 6 основних типів подач, від яких яких утворюються різновиди цих подач:

- «Сокирка»з правої сторони з правим верхньо-боковим обертанням;

- «Сокирка» з лівої сторони з лівим боковим обертанням;

- «Віяло» з лівим нижньо-боковим обертанням;

- «Маятник» з лівим боковим обертанням;

- подача зі зворотним нижньо-боковим обертанням;

- подача зліва з правим боковим обертанням.

Подача «Сокирка» одержала таку назву, тому що вона схожа на рух дереворуба, який сокирою рубає дрова. Вона є однією із найпростіших подач для засвоєння новачками. Виконується ця подача рухом руки зверху-вниз і ракетка ніби «облизує» кульку збоку долонною стороною у верхній частині ракетки. При цьому тенісист в кінці руху трішки присідає. Ця подача дозволяє надати кульці праве нижнє та праве бокове обертання в залежності від нахилу ракетки та кінцевого руху. Також цією подачею можна обманути суперника, замахнувшись, як на класичну «сокирку», а відбити тильною стороною ракетки. Така подача є ефективною та неочікуваною і нею кульці надається ліве бокове обертання.

При виконанні подачі «віяло» рука з ракеткою, спрямована вгору долонною стороною, описує півколо. Удар по кульці виконують найчастіше в той момент, коли ракетка здійснює вигідний рух, і значно рідше – у верхній точці руху. В залежності від моменту контакту кулька набуває верхнього, бокового або нижнього обертання. Ця подача виконується відкритою стороною ракетки. Її рідко виконують гравці, які користуються азійською хваткою, а також ті, хто виконує подачу закритою стороною ракетки.

Подача «маятник» одержала назву від самого руху. Адже передпліччя і кисть з ракеткою, описуючи півколо,

рухаються зліва направо при виконанні подачі тильною стороною ракетки і справа наліво – при виконанні подачі долонною стороною ракетки. Ця подача дозволяє надати кульці різноманітне обертання (нижнє, бокове чи верхнє) в залежності від того, в який момент відбувається зіткнення ракетки з кулькою – на початку, в середині чи в кінці руху. Від цього залежить і тип обертання.

При подачі «човник» ракетці надається зворотньо-поступальний рух. У момент контакту ракетки з кулькою настає раптова зупинка, і ракетка починає рух у протилежному напрямку. Кульці надається обертання залежно від вибору точки удару. Якщо ракетка рухається в горизонтальній площині, то кулька обертається у верхньому або нижньому напрямку. При русі ракетки у вертикальній площині, кулька обертається у ліво- або правосторонньому напрямку.

Засвоюючи техніку подачі, потрібно звернути увагу на такі *деталі*:

– Міняється хватка ракетки. Для збільшення рухливості кисті, ручку ракетки тримають трохи далі і слабше, а саму ракетку утримують великим і вказівним пальцями.

– Якість виконаної подачі залежить від активної роботи кисті при ударі (необхідно максимально розслабити кисть).

– Щоб подача була результативною, потрібно пам'ятати про маскування способу подачі, черговості виконання подач.

### **Питання до співбесіди:**

1. Назвати подачі з боковим обертанням. Показати, як вони подаються та приймаються.

2. Вміти розказати послідовність виконання подач з боковим обертанням, а також вміти їх подати за столом.

### **РОЗДІЛ 3**

#### **ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем, що вивчаються. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури практичного заняття.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результатами виконання контрольних вправ;
- результати виступу в змаганнях різних рівнів;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Студент зобов'язаний систематично відвідувати всі заняття, бути у спортивній формі та дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. Пропущені заняття можна відпрацьовувати з іншою групою.

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал),



виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо.

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
1.Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (разів)	чол.	41	35	29	23	17
	жін.	24	18	14	9	5
2.Човниковий біг 4х9м. (сек.)	чол.	9,0	9,5	10,0	10,4	10,9
	жін.	10,3	10,8	11,3	11,7	12,3
3.Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	45	40	35	31	26
4 Стрибок у довжину з місця (см)	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
5. Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5

Студенти, що пропускають заняття втрачать право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП».

[https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=1000000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=1000000000000)

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бірук І. Д. Настільний теніс : навчально-методичний посібник (за вимогами ЄКТС). Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
2. Бірук, І. Д., Пінчук, В. Ф., Пашкевич, В. В. Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (спортивне відділення з тенісу настільного) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне : НУВГП, 2023. 11 с. (09-02-06S)
3. Бірук І. Д., Сініцина О. В., Шолопак Л. Ф. Історія розвитку та основні технічні елементи настільного тенісу : методичні вказівки для практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Рівне : НУВГП, 2019. Ч.1. 29 с.
4. Бірук І. Д., Сініцина О. В., Шолопак Л. Ф. Фізична підготовка у настільному тенісі : методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» Рівне : НУВГП, 2019. 35 с.
5. Бірук І. Д., Шолопак Л. Ф., Пашкевич В. В. Техніко-тактична підготовка у настільному тенісі : методичні вказівки для практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Рівне : НУВГП, 2019. Ч. 2. 28 с.
6. Боровинський С. Б., Булах С. М., Балабан С. М., Герасимчук Ю. В., Токар І. Ю. Розвиток фізичних якостей: методичні розробки. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2015. 26 с.
7. Дельцов О. І., Шуба В. О. Методика навчання гри у настільний теніс : навч. посіб. Дніпропетровськ : Дніпропетровський ун-т ім. Альфреда Нобеля, 2013. 52 с.
8. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І.

Настільний теніс : методичні рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. Івана Франка, 2021. 65 с.

9. Захаріна Є., Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). *Міжнародний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Лесі Українки*, 2017. №27. С. 42–46.

10. Івахненко В. О. Особливості навчання основ гри у настільний теніс : методична розробка. Красноград : ФОП Сирота Т. В., 2017. 56 с.

11. Кузьменко М. Г., Дударов О. М., Павленко А. М., Харченко А. М., Самійленко В. П., Хлібурад В. В. Настільний теніс : методичні вказівки до проведення теоретичних та практичних занять для студентів всіх напрямів підготовки. Чернівці : ЧНТУ, 2014. 28 с.

12. Пензай В. І., Семенов А. А. Настільний теніс з методикою викладання : навч. посіб. Умань : Візаві, 2014. 219 с.

13. Правила спортивних змагань з тенісу настільного / упоряд. : федерація тенісу настільного України. Київ : Міністерство молоді та спорту України, 2021. 71 с.

14. Синицина Ю. А. Особливості розвитку провідних фізичних якостей гравців у настільний теніс. *Збірник наукових праць «Дидактично-методичні аспекти фізичної культури»*. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 67–69.