

Слово вчителя музичного мистецтва. Діти, а ви знаєте хто такий джура?

Джура, цюра або чура — так називали в Україні в 16—18 століттях зброєносця, учня у козацької старшини. Зазвичай джурами були молоді хлопці. Разом із козаками джури ходили в походи, брали участь у боях. Первісно джура — перське слово, що означає «товариш», в українську потрапило як запозичення з тюркської.

7. Вокально – хорова робота.

Знайомство та розучування пісні О.Жилінського «Пісенька джури».

8. Підсумок уроку. Узагальнення вивченого матеріалу. «Мікрофон»:

- Що нового ви дізнались на уроці?
- Як виник танець?
- Які українські народні танці ви знаєте? Розкажіть про їхні особливості виконання та музичний супровід.
- Які кольори переважають в українському народному костюмі?
- Який настрій у вас викликали мелодії народних танців?
- Розкажіть про свої враження.

9. Творче завдання. Придумати й намалювати ілюстрацію до диска «Українські народні танці».

Учні виходять із класу під музичний супровід (укр. нар. танець козачок).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Гопак» – виконує національний заслужений академічний ансамбль танцю України імені Павла Вірського. URL: <https://youtu.be/rpGMbjBBvIM>.
2. Танець "Козачок" URL: <https://youtu.be/2JoH6tJIBvI>.
3. Український народний танець "Козачок". URL: <https://youtu.be/AJcXJesg7KE>.
4. Аркан. URL: <https://youtu.be/xIHSiRMypgQ>.
5. Гопак. URL: <https://prolviv.com/blog/2017/04/29/nevidomi-fakty-pro-ukrainskyi-hopak/>; <http://dance.knukim.edu.ua/nevidomi-fakti-pro-ukra%D1%97nskiy-gopak/>.
6. Козачок. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/http://narodni.com.ua/unt>.
7. Аркан. URL: <https://verkhovyna.life/news/2018/10/18/352/view>; <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

В.С.Цвинтарний,

учитель фізичної культури Черкаської гімназії № 31 Черкаської міської ради Черкаської області

«НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»: ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ, ВПРАВИ З ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ

Невід’ємна складова подальшого суспільного прогресу, у тому числі розвитку системи освіти – вдосконалення фізичної культури української людини, що є необхідним засобом зміцнення здоров’я, в кінцевому результаті – повноцінному житті і діяльності.

Результативний напрям досягнення цих цілей – оволодіння і активні заняття спортивними іграми. Адже вони характеризуються, з одного боку, різноманітністю рухових якостей, що розвиваються, в співвідношенні природним руховим потребам людини, а з іншої – підвищеною ефективністю, обумовленою ігровою сюжетністю, емоційністю.

І серед всіх спортивних ігор настільний теніс, мабуть, в найбільшій мірі втілює їх переваги. Він розвиває якості, необхідні і стрибунові, і метальникові, і гімнастові, виховує ігрове тактичне мислення, силу волі, ініціативність, колективізм і таким чином, є дієвим способом як масового оздоровлення, так і власне спортивного вдосконалення. У організаційному аспекті до переваг настільного тенісу слід віднести і простоту інвентарю, відносно нескладність вибору місця гри і його устаткування. Її можна проводити і в спортивному залі, і на відкритих майданчиках. Настільний теніс в умілих руках може стати тим золотим ключиком, який вільно відкрис перед дітьми двері в великий світ спорту.

В нашій країні настільний теніс порівняно молодий вид спорту. Але не дивлячись на свій молодий вік, він все більше і більше стає популярним видом спорту. Тому, на нашу думку, неприпустимим є те, що настільний теніс, в порівнянні з футболом, баскетболом, волейболом і іншими іграми, займає більш ніж скромне місце в програмах інститутів фізкультури, факультетів фізвиховання при педагогічних інститутах. До цих пір відчувається недовлік

спеціальної літератури по настільному тенісу. Заповнити в якійсь мірі цей пропуск і покликаний даний матеріал. Розпочнемо його виклад і історії виникнення тенісу.

В XVI ст.в Англії і Франції виникла цікава гра без визначених правил. Грالی м’ячем з пір’їнами. Згодом з’явився гумовий м’яч. Збереглися малюнки сивої давнини на яких грали ракетками схожими на ті, які застосовують в великому тенісі. Потім з відкритих майданчиків гра перейшла в приміщення. Грالی на підлозі. Потім на двох столах, розташованих на деякій відстані один від одного. Потім столи поставили поруч. Між ними натягли сітку. Простий інвентар і невеликі розміри майданчика давали змогу грати де завгодно. Настільний теніс продовжувався розвиватись.

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 грالی в волан, лапту, тамбурін. Тамбурін або же-де-поль з ракетками без ручки, попередником настільного тенісу.

Перші правила гри були створені в Англії. Одна партія до 30, а не до 11 очок, як тепер. Своєрідною була форма учасників: Вечірній одяг: жінки в довгих сукнях, чоловіки в смокінгах. Активізував подальший розвиток настільного тенісу винахід французького інженера Джеймса Рібса (1894р). він ввів у гру цілуоїдний 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.

На рубежі XX століття визначилася і назва гри “Пінг-понг”.

В Англії пінг-понг, як вид спорту, визнали ще на початку 1900 року (були проведені перші офіційні змагання). Згодом в 1901 році був проведений турнір в Індії (це перші офіційні міжнародні змагання)

З Англії ця гра прийшла в **Австро-Угорщину**, потім в 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 і 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 монтеґю – відомий англійський літератор, громадський діяч, який в майбутньому 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, Уельса і Індії. Боротьба проходила в чотирьох розрядах: одиночних – чоловіки і жінки, і парних – чоловіки і змішаних. 1928 році в змаганнях вже прийняли участь жіночі пари.

З того часу першість світу проводилась раз в два роки і паралельно першість Європи. Почали проводитися також континентальні чемпіонати Азії і Африки.

Черговий підйом цього виду спорту спостерігається в 1930-1931 роках. З'являється нова група сильних спортсменів. В колишньому Радянському Союзі перші офіційні командні містські і міжмістські змагання проводяться в 20-х роках. На той час настільний теніс ще не мав популярності так, як більш розповсюджені були реарові спортивні ігри, а також різні воєнізовані види спорту.

Завдяки бурхливому розвитку промисловості, появою нових матеріалів, знайшовших своє застосування в спорті, якісно змінюється спортивний інвентар. Це, в свою чергу, вплинуло на техніку і тактику гри. Змінюються її правила.

Значною мірою сприяла розвитку настільного тенісу і поява пористої губчастої гуми, яку стали застосовувати, як накладки на ігрові поверхні ракетки. До цього гра йшла поблизу стола плоскими ударами. З появою губки (1930) гра вдосконалюється. Завдяки підвищеному зчепленні ракетки з м'ячем, з'явилась можливість надавати йому значно більші оберти. Змінювалась і траєкторія польоту м'яча. Відкрилася можливість грати більш активно і 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. В результаті в 1936 році ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. **З цього часу "Пінг-понг" отримав назву "Настільний теніс"**

Відтепер на зміну першому періоду, який відзначався простими технічними елементами (довготривалі перекиди м'яча), прийшов наступний період настільної гри, багатопланової в засобах атаки й захисту, але сильним 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 Хагенауер (Франція) і Холдбергерг (Румунія) 1934 рік і була зупинена суддями як сама довготривала 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 (декілька дискваліфікацій за пасивне ведення гри) час зустрічі було зменшено до 20 хвилин.

Зміни відбулися і в правилах гри: зниження висоти сітки з 17 до 15,25 сантиметрів, а також встановлено стандарт на висоту ігрової поверхні столу – 7см від рівня підлоги. Введена також заборона підкручувати м'яч пальцями.

Всі ці зміни зумовлювали значні переваги нападу, як наслідок, – з'явилися гравці нового атакуючого стилю (удари зліва, справа, контргра в середній зоні і ін.)

Після Великої Вітчизняної війни значно активізується тенісний рух і в колишньому Радянському Союзі.

В 1976 році в Москві відбувся перший повоєнний міжміський матч Москва – Ужгород. Настільний теніс став улюбленою грою в Росії, Україні, Литві, Латвії, Естонії, Молдові.

В Єдиній Всесоюзній спортивній класифікації 1949 року вже було передбачено виконання спортивних розрядів і звання майстра спорту з настільного тенісу.

В 1950 році в Москві відбувся перший Всесоюзний турнір найсильніших тенісистів.

Незабаром за новими міжнародними правилами проводиться другий турнір в Ризі.

Велику роль в розвитку тенісу відіграли міжнародні матчі з командами ГДР і Польщі (1951р).

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)

В той же час з'явилися елементи блискавичних дій: "Тайфун" – у волейболі, "Ультра-Сія" – в гімнастичі і ряд інших.

Блискавичні перемоги японських спортсменів викликали відповідну реакцію наших тенісистів, які перебудували і вдосконалили свою систему гри і незабаром порушили встановлений баланс.

Черговий етап у розвитку настільного тенісу – це період пов'язаний із здобуттям Україною незалежності. Настільний теніс знову стає найбільш популярним і "привілейованим" видом системи спортивних ігор.

ПАРАМЕТРИ ОБЛАДНАННЯ

Стіл

Поверхня столу, що називається "ігровою поверхнею", довжиною 2,74 метра і шириною 1,525 метра, повинна бути прямокутною і знаходитися у 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 і 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 вздовж кожного ребра.

Лінії вздовж ребер довжиною 2,74 м називають "боковими лініями".

Лінії вздовж ребер довжиною 1,525 м називають "кінцевими лініями".

Ігрова поверхня повинна 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 дві рівні "напівплощини" білою "центральною лінією" шириною 3 мм, що проходить паралельно "боковим лініям"; "центральна лінія" вважається частиною кожної правої "напівплощини"

М'яч

М'яч повинен бути сферичним, діаметром 40 міліметрів. Вага м'яча повинна бути 2,7 грама. М'яч повинен бути виготовлений з целулоїду або подібної до нього пластмаси білого або оранжевого кольору, матовий.

Комплект сітки

Комплект сітки складається з самої сітки, підвісного шнура і опорних стійок; ті частини опорних стійок, що знаходяться на ігровій поверхні стола, є частиною комплексу сітки, а не стола.

Сітку підвішують на шнур, що прив'язаний кожним кінцем до вертикальної частини стійок на висоті 15,25 см; довжина частин стійок, що виступають, повинна бути 15,25 см в 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 повинен бути білого кольору шириною 1,5 см.

Ракетка

Ракетка може бути будь-якого розміру, форми і ваги; її лопать повинна бути плоскою і 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 або пресованим папером; товщина цього шару не повинна бути більша за 7,5% загальної товщини лопаті і не перевищувати 0,35 мм4.

Сторона лопаті, що 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 або синтетична, з пухирцями, рівномірно розподіленими по поверхні щільністю не менше 10 і не більше 30 штук на 1 кв.см.

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 охоплена пальцями, може залишатися непокритою чи покритою будь-яким матеріалом; її потрібно вважати частиною руків'я.

Лопать, будь-який шар всередині лопаті і будь-який шар покриваючої чи клеючої речовини повинні бути суцільними та мати однакову товщину.

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

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

Ракетка і способи її тримання

Є два способи тримання (хваток): Європейська хватка, коли ракетка розташовується горизонтально, і азійська, коли ракетка розташована вертикально (такий спосіб називається хватка "пером", тому що ракетка тримається пальцями точно так, як ручка з пером під час письма).

Якому ж способу віддати перевагу? Свої достоїнства є і в тій і в іншій хватці. Європейська зручна тим, що дозволяє грати обома сторонами ракетки. При цьому найбільший ефект досягається при виконанні ударів зліва і під час гри в захисті. Позитивним є і те, що хватку не потрібно змінювати.

При європейській хватці ручку ракетки обхоплюють трьома пальцями, вказівний витягнутий вздовж краю ракетки, а великий розташований на другій, відкритій стороні і злегка торкається середнього. Ця хватка найбільше підходить для виконання різноманітних атакуючих і захисних ударів.

Є варіант європейської хватки, який полегшує виконання ударів зправа. Вказівний палець, який розташований ближче до центру ракетки, допомагає кисті значно змінити кут нахилу ракетки, що впливає на характеристику удару.

Хватка, при якій спортсмен тримає на закритій стороні ракетки вказівний і середній пальці збільшує силу удару, але веде до помилок під час гри зліва, так як м'яч часто попадає на пальці. Таке розташування пальців також обмежує гнучкість кисті при ударах закритою ракеткою.

Що означає термін "Відчуття м'яча"?

Це вміння миттєво і безпомилково вибрати кут нахилу ракетки. Для цього більшість спортсменів високої кваліфікації переміщують вказівний палець так, що його кінцевий (подушечка) впирається в ребро ракетки. Це саме чутливе місце надзвичайно чуттєво управляє ракеткою.

При хватці "Пером" зручніше бити м'ячі, які летять близько від себе. Застосування азійської хватки дає значно більші можливості для роботи кисті.

Спосіб хватки, при якій великий і вказівний пальці співставлені, сприяє підвищенню рухомості кисті, але знижує силу удару. А спосіб, при якому ці пальці розставлені широко обмежують рухомість кисті, підвищують силу удару, але його технічні можливості обмежені. Можливі також варіанти не симетричного розташування пальців. Наближення до ручки вказівного пальця значно збільшує силу удару. Роблячи упор на великий палець зручно виконувати підрізки. Наближення до ручки великого пальця зручне для виконання підрізків, але обмежує можливості удару зліва по низьких і коротких м'ячах.

Правила гри

Основні правила гри не складні. В спрощеному вигляді вони зводяться до того, щоб м'яч перелетів через сітку і влучив в половину стола суперника.

М'яч вводять в гру подачами. Їх виконують почергово, по два рази підряд кожен гравець. Партія продовжується до тих пір, поки один з суперників не набере 21 очко, а у противника буде як мінімум на 2 очка менше. Наприклад: 21:19. Якщо рахунок 21:20, то гра йде до рахунку 22:20 і т.д. Відповідний удар гравець виконує тільки після відскоку м'яча на своїй половині. Якщо ж ця умова не виконана, то очко втрачене – його виграв суперник.

Такі початкові вимоги. Але практика проведення змагань показує, що цих правил недостатньо щоб вирішити всі конфліктні ситуації. Обов'язково виникають такі спірні питання, як визначення правильності прийому, при попаданні м'яча в край столу, допустимі межі переміщення партнерів, розстановки гравців і ін.

В настільний теніс можна грати один-на-один (одиночні зустрічі), а можна і два-на-два (парні зустрічі). Вони в свою чергу розподіляються на чоловічі, жіночі і змішані.

Для проведення змагань різного рівня завжди розробляється положення, яке визначає кількість учасників, рівень їх підготовки, вік, умови змагання, визначення переможців, нагороди і ін.

Парні ігри

В парних іграх подачі виконують так, як в одиночних, але відрізняються вони тим, що м'яч з початку торкається правої сторони столу на стороні подаючого (або середньої лінії), а потім, перелетівши над сіткою, або збоку від неї, вдарився в праву половину (або середню лінію) столу приймаючого. Отже, м'яч повинен літати по діагоналі.

При порушенні цього правила подача буде програною.

Отже, після початку гри кожен з гравців по черзі відбиває м'яч з вказаною послідовністю до розиграння очка. М'яч, відбитий не в свою чергу – програний.

Пара, яка починає партію, вирішує, хто буде подавати першим? Так само поступають і суперники. Розстановку гравців для черговості прийому в першій партії визначає та пара, яка приймає м'яч.

Після закінчення кожної серії з двох м'ячів партнер подавшого гравця переходить на місце приймаючого.

При рахунку 10 : 10 і далі відповідно проходить зміна місць приймаючих. Перед початком кожної партії суддя повинен оголосити прізвища подаючого і приймаючого.

В тій же послідовності, що і впершій партії, проводиться перша половина третьої партії (при зустрічах з трьох партій) і перша половина п'ятої партії (при зустрічах з п'яти партій).

В другій і четвертій партіях розстановка повинна бути змінена в порівнянні з першою і третьою партіями. При цьому, в другій і наступних партіях виконувати першу подачу має право кожен гравець пари.

При зміні сторін в вирішальних (третьої або п'ятій) партіях приймаючі повинні змінювати розстановку.

Якщо партнери порушили черговість подачі або прийому м'яча, суддя повинен зупинити гру і відновити порядок. Всі розіграні до цього очки зараховуються. Якщо порушення правил першими виявлять учасники, то заявити про це вони мають право лише після розиграша очка.

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, щоби м'яч торкнувся спочатку його половини стола, а потім, пролетівши над чи навколо комплексу 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, і сіткою.

Спочатку подачі і до удару його м'яч повинен знаходитись над рівнем ігрової поверхні і 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 так, щоби 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 або 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 вноситься, 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, щоби він пролетів над, нижче чи навколо комплексу сітки і торкнувся половини стола суперника одразу чи після торкання сітки.

Подачі

Вміло і ефективно виконана подача дає змогу з першого удару захопити ініціативу, зкувати дії суперника або навіть зразу ж виграти очко. Подачі умовно можна розподілити так: подача, яку називають "маятник".

При виконанні цієї подачі рука описує півколо, рухаючись вниз – в сторону, потім вгору – в сторону. Як і при виконанні прямої подачі стійка гравця залежить від того, відкритою чи закритою стороною ракетки наноситься удар.

Є подача, яку називають "човник".

Для неї характерний зворотньо-поступальний рух, в середині якого робиться миттєва зупинка ракетки, після чого починається її переміщення в протилежну сторону. Удар по м'ячу наноситься або до зупинки, або зразу ж після неї. В залежності від цього м'ячу може бути надано один з протилежних по напрямку рухів.

Є ще така подача, як "віяло" під час виконання якої рука описує півколо, направлене випуклою стороною вгору. Удар по м'ячу наноситься в найвищій точці траєкторії, на її початку або в кінці. Це визначає верхню, бокову або нижню обертання м'яча.

Подачі "човник" і "віяло" відносять до найбільш складних.

Удари по м'ячу

В сучасному настільному тенісі застосовують десятки різних ударів, серед яких є основні:

Накат відкритою ракеткою (зправа). Завданням цього основного атакуючого удару є забезпечення високою точності попадання м'яча в ціль. Необхідна крутизна траєкторії досягається тим, що м'ячу надаються верхні оберти. Ракетка при цьому рухається вгору-вперед і наносить удар по верхній боковій частині м'яча (в випадку його верхніх обертів при верхньому крученні (накат) або по нижній (підрізка).

Короткий накат. Удар виконується стрімким рухом руки на злеті м'яча, який не досяг найвищої точки.

Довгий накат. Різновид удару справа при якому контакт м'яча і ракетки відбувається порівняно далеко від заднього краю стола. На відміну від короткого накату, удар по м'ячу виконують не так різко і стрімко, зате в нього вкладають велику силу. Застосовуючи такий спосіб удар наносять по м'ячу, який опускається.

Удар по м'ячу, який відскочив набагато вище сітки називають ударом по свічі. В цьому випадку краще виконувати тоді, коли м'яч досягає найвищої точки злету. В момент удару ракетка знаходиться над головою. Рука при цьому дещо зігнута і наносить удар з розмаху.

Накат закритою ракеткою. (Зліва при європейській хватці). Рух м'яча такий, як і при накаті зправа. Необхідні оберти м'яча надає рух ракетки вгору-вперед.

Підрізка відкритою ракеткою. Основне завдання цього технічного прийому – повернути м'яч на сторону суперника, надавши йому нижні оберти і низьку траєкторію. Цей прийом застосовують при захисті.

Підрізка закритою ракеткою. (Зліва при європейській хватці). Призначення її таке як і підрізки зправа. Різниця лише в тому, що рука починає рух вже зігнутою в лікті і основний рух виконують передпліччям і кистю.

Топ-спін зправа. Основне призначення цього атакуючого прийому – надати м'ячу надсильне кручення. Швидкість його набагато більша ніж при накаті, що ускладнює супернику відповідні дії.

Топ-спін зліва. (При європейській хватці). Застосовують значно рідше ніж справа.

Кручена свіча. М'яч приймають на ракетку, коли ручка знаходиться нижче пояса. Ракетка рухається вверх-вперед-в сторону. Спочатку вона якби супроводжує м'яч, який відлітає від неї, коли ракетка досягає рівня грудей. Виконувати цей прийом зручніше ніж зліва, тому що спортсмену легше контролювати рух відкритою ракеткою.

Плоский удар. При виконанні цього удару ракетка поставлена під прямим кутом по відношенню до напрямку свого руху. Завдяки цьому м'яч буде обертатися, якщо від обертання перед ударом, і не буде обертатися, якщо він не обертася.

Особливо обережно варто планувати тренувальні навантаження 12—15-літнім дітям. Це період найбільш інтенсивного росту молодого організму, коли різко збільшується довжина судинної системи, серйозні зміни перетерплює організм дівчинок. У цьому віці не можна давати тривалі інтенсивні навантаження — вони можуть вплинути на серцевий м'яз дітей.

У цьому ж віці значно збільшуються м'язи, що може привести до тимчасового зниження швидкості й координації рухів. Про цьому варто пам'ятати тренерів щоб уникнути скоростиглих висновків про гадану безперспективність юного тенісиста.

Всі ці моменти необхідно враховувати при складанні перспективних планів роботи з дітьми, навчальних графіків і конспектів занять. Нагромадження подібної документації й критичний її аналіз дозволяє тренерів швидше придбати необхідний досвід, уникнути помилок надалі, удосконалити свою систему роботи.

Набір дітей у секції для занять настільним тенісом у ДСО, відомствах і ДЮСШ - не разовий захід, він триває

протягом 1,5-4 місяців. Протягом цього часу перевіряються як фізичні, так і психологічні здатності дітей до гри в настільний теніс.

Заслуговує на увагу досвід набору дітей у секції настільного тенісу в загальноосвітніх школах. Ця гра - один із найбільш популярних видів спорту серед учнів усіх віків. У школах можна регулярно переглядати великий контингент дітей і відібрати з них найбільш перспективних. Крім того, організація занять у школі зміцнює зв'язок із ДЮСШ, сприяє гарному контролю за успішністю юних спортсменів, поліпшує контакти тренерів з викладачами й батьками.

Перевага організації занять у загальноосвітніх школах і в тім, що діти не затрачують багато часу на переїзди від місця проживання до ДЮСШ і можуть приділити більше уваги шкільним, і домашнім заняттям. Вибір краще починати в літні канікули - у серпні й закінчувати в січні після закінчення зимових канікул. За цей час тренер одержить можливість переглянути хлопців під час змагань по інших видах спорту й на уроках фізкультури. Організований відбір дітей для занять настільним тенісом повинен проводитися на основі комплексної педагогічної оцінки всіх сторін діяльності випробуваних. Головна роль при цьому приділяється контрольним вправам і тестам, що дозволяють визначити рівень розвитку необхідних тенісистові фізичних і психофізіологічних якостей.

Результати первинних контрольних випробувань служать вихідними даними для подальших спостережень за відібраними, коли тренер звертає увагу не тільки на рухові здатності хлопців, але й на такі якості, як завзятість, сміливість, ініціативність, працьовитість і т.п.

Відібраний на першому етапі контингент дітей повинен у півтора - два рази перевищувати ліміт набору в тренувальну групу, тому що практика показує, що на підставі одноразового перегляду неможливо безпомилково визначити найбільш перспективних спортсменів.

Практично основний склад групи, набраної у віці 7-9 років, визначається лише після одного - двох років занять.

Прийомні випробування можна проводити в різноманітних умовах: у спортивних залах і манежах, на стадіонах і спортивних площадках. Ці випробування повинні носити характер змагань, результати їх потрібно протоколювати й вивішувати для загального огляду. Адже для більшості дітей ці випробування будуть першою зустріччю зі спортом і їхнім першим враженням, багато в чому позначається на подальшому відношенні до занять спортом. Головною вимогою відбору повинна бути його об'єктивність - ні в кого з кандидатів не повинне залишитися сумнівів у справедливості прийому одних дітей і відмови іншим. Такий відбір важко провести одному тренеру, він повинен заздалегідь заручитися допомогою своїх колег або спортсменів старших вікових груп.

На другому етапі головним є визначення не стільки рівня розвитку, що нас цікавлять, у цей момент якостей хлопців, скільки потенційних можливостей їх у настільному тенісі. Необхідно спостерігати, як учаться юні тенісиста, і періодично повторювати контрольні випробування, щоб побачити темпи росту, що нас цікавлять, якостей і з достатньою ймовірністю прогнозувати їхній подальший розвиток. Комплекс контрольних вправ повторюють через 5-6 місяців.

На всіх етапах відбору у відділеннях ДЮСШ неминуче відсівання менш перспективних дітей. Тренер повинен пам'ятати, що багато хто з відрхованих зі спортшколи дітей дуже болісно ставляться до цього, і проявляти в цих випадках педагогічну чуйність і необхідний такт. Таким хлопцям варто пояснити, що вони досягнуть кращих результатів в інших видах спорту (порекомендувати у яких), а в настільний теніс можуть грати самостійно, для свого задоволення.

Загальна фізична підготовка

Для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей застосовуються: стрибки у висоту й довжину з

розбігу, многоскоки - по 15 стрибків на лівій і на правій нозі, біг з високого старту 20 м, 30 м (юнака, чоловіка, дівчини, жінки), 60 м (жінки), 100 м (чоловіка), біг 15-20 м правим і лівим боком, уперед приставним кроком, стрибки «кенгуру» (15 стрибків), стрибок у довжину з місця: уперед, вправо, уліво, назад, потрібний стрибок з місця, метання тенісного м'яча на дальність правою й лівою рукою, спортивні ігри (баскетбол, міні-футбол, теніс, бадмінтон).

Для розвитку сили м'язів: підтягування на поперечині (хватою низу й зверху); присідання на правій і лівій нозі («пістолет»); вправи для черевного преса - «кут» (з положення сидячи на підлозі), підйом ніг за голову з положення упор лежачи на спині, з положення упор лежачи на животі дістати предмет головою; з вису на гімнастичній стінці підйом зігнутих у колінах ніг до положення прямого кута стегон з корпусом; кидки набивного м'яча (1-2 кг) партнерові двома руками праворуч і ліворуч, однією рукою праворуч і ліворуч, через голову двома руками, через голову однією рукою.

Для розвитку витривалості: кроссовий біг 400 м (юнака), 1000, 1500 м (чоловіка), 500, 800 м (жінки), спортивні ігри (баскетбол, футбол, теніс, бадмінтон).

Для розвитку гнучкості: викручування рук із ціпком з поступовим зменшенням ширини хвата, нахили вперед з положення упор сидячи на полу, ноги в колінах прямі, повороти тулуба ліворуч і праворуч (руки із ціпком нагору-у сторони, ноги нарізно).

Цей перелік далеко не повний, в учебно - тренувальному процесі можна використати й інші вправи. Дозування повинна бути індивідуальною для кожного спортсмена. Тенісистам варто пам'ятати, що надмірний розвиток якого-небудь однієї якості може негативно вплинути на гру й строго контролювати навантаження, радячись із тренером і лікарем.

Залежно від віку, рівня розвитку й здатності спортсменів ріст їхньої майстерності відбувається вкрай нерівномірно. Ті що займалися грою з 7 років можуть до 11 - 12 років виконати норму майстра спорту, а інші досягнуть цього ж рівня, почавши займатися з 10 - 11 років, до 13-14 років, тобто ще швидше, треті - навпроти, провівши роки сумлінних тренувань, так і не досягнуть заповітного рубежу.

Для розвитку сили корисно застосовувати такі пристосування, як навантажені пояси й пов'язки туплі з навантаженою підошвою, туплі з подовженим носком. Використовуючи в тренуванні вправи й спеціальні засоби, варто пам'ятати, що зайве захоплення розвитком сили м'язів може привести до небажаного ефекту - значному збільшенню їхньої маси й втраті еластичності. Це негативно впливає на здатність м'язів до швидких скорочень, знижує швидкість пересувань гравця.

У гри доводиться часто займати нерухомі положення (вихідна стійка при подачі м'яча і його прийомі), але більшу частину гри спортсмен проводить у русі. Тому варто розвивати динамічну, «вибухову» силу, де переважно переважає якість швидкості, тому що доводиться переміщати руку з легкою ракеткою на невеликі відстані. Переміщати ракетку доводиться багаторазово, тому важливо розвивати не тільки швидкість, але й витривалість до швидкісних рухів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.- М.: Физкультура и спорт, 1982. 24с.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис.- М.: Физкультура и спорт, 1990. 11с.
3. Байгулов Ю.Г., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. Москва: Физкультура и спорт , 1979. 7 с.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис.: М. Физкультура и спорт, 1990. 88 с.
5. Правила гри в настільний теніс. /URL: <https://mixsport.pro/ua/blog/pravila-igrv-v-nastolnyj-tennis>