

УДК 378:091.3:373.3-57]:796(043..3)

Микола Носко

ORCID 0000-0001-9903-9164
Researcher ID C-6263-2017
Scopus-Author ID 56880089100

Доктор педагогічних наук, професор,
Дійсний член (академік) НАПН України,
радник ректора Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
(Чернігів, Україна) E-mail: mykola.nosko@gmail.com

Олександр Архипов

ORCID 0000-0002-8439-5833

Доктор педагогічних наук, професор, Відмінник освіти України,
завідувач кафедри фізичного виховання і спорту,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
(Київ, Україна) E-mail: archipovpri@ukr.net

Юлія Носко

ORCID 0000-0003-1077-8206
Scopus-Author ID: 56880366900
Researcher ID AAT-8354-2021

Доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри дошкільної та початкової освіти,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: ulianosko5@gmail.com

Станіслав Архипов

ORCID 0009-0007-4794-7241

Магістрант факультету фізичного виховання,
спорту і здоров'я, тренер-викладач,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
(Київ, Україна) E-mail: stas0632243223@gmail.com

ОСНОВИ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

У статті розглядаються теоретичні та методичні аспекти по застосуванню нових знань про біомеханічні технології в навчанні руховим діям на прикладі взаємодії тенісиста з м'ячем. Якість навчання залежить від розробки цілей та задач навчання в системі фізичного виховання та спорту. На даний момент розглядаються три напрямки фізичного виховання і у кожному з них ціль має свій специфічний напрямок: загально підготовчий, професійно-прикладний спортивно-підготовчий.

Цілі досягаються шляхом поступового вирішення окремих задач навчання а навчальний матеріал засвоюється на відповідних рівнях, які успішно засвоюються у рухливих іграх – частково, наприклад, у настільному тенісі. залежить від формули рухової задачі [2].

Ось вже більше 40 років настільний теніс залишається головною і найпоширенішою спортивною дисципліною у світі. Причина тут не лише в легкості гри для спортсменів різного віку, але і в її доступності. Для цієї гри не потрібен величезний простір, а тенісні столи стоять повсюдно: у коридорах установ, школах, у дворах і паркових алеях, в будинках відпочинку та інших громадських місцях.

Настільний теніс – сама доступна гра в системі студентського утворення по дисципліні «фізичне виховання». Це полягає в тому, що настільний теніс як вид спортивних і рухливих ігор не вимагає великих матеріальних витрат і місця для тренувань і спортивних змагань. При цьому в процесі гри, що відрізняється високою руховою активністю, у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір, мислення й інші здібності. Якість навчання залежить від розробки цілей та задач навчання в системі фізичного виховання та спорту. На даний момент є три напрямки фізичного виховання і у кожному з них ціль має свій специфічний напрямок: загально підготовчий, професійно-прикладний спортивно-підготовчий [1, 3].

Ключові слова: тенісисти-початківці, подача у настільному тенісі, тактичні варіанти, ударні взаємодії, програма рухових дій.

© Носко М., Архипов О.,

Носко Ю., Архипов С., 2023

DOI: 10.58407/visnik.232031

Мета роботи: проаналізувати сутність і методологію навчання основним елементам гри у настільному тенісі на заняттях з фізичного виховання студентів.

Предмет дослідження – методика навчання ударним взаємодіям при виконанні подачі у настільному тенісі.

Об'єкт дослідження – тенісисти – початківці.

Задачі роботи:

- 1) проаналізувати роль та місце подачі у грі в настільний теніс;
- 2) виявити вплив на якість гри при виконанні подачі праворуч («фор-хенд») та ліворуч («бек-хенд»);
- 3) дослідити пріоритети швидкісних і точносних дій при виконанні подачі у настільному тенісі.

Результати дослідження: Більш успішна гра відбувається коли гравець знаходиться близько до столу, якщо це тільки можливо. В іншому випадку важко пристосуватися до успішної гри. Коли гравець ви відступає від столу, супротивник має більше часу, щоб реагувати на удари, і необхідно більше рухатися, щоб охопити величезний сектор для обстрілу, який надається супротивнику. Іншими словами гравець здається на милість супротивника, очікуючи на його помилки, бігаючи за м'ячем по майданчику.

При вирішенні цієї проблеми при перебуванні близько біля столу використовується наступний метод тренувань. Під час звичайного тренування позаду ставиться бар'єр, щоб переконатися, що гравець постійно залишається в межах довжини руки від столу. З часом, можна ще зменшити відстань між бар'єром та столом і таким чином навчитися перебувати мінімально близько до столу. Відкривши усі переваги такої гри уже не захочеться грати інакше. Цей метод тренувань окупиться в довгостроковій перспективі.

Подача в середину. Косий удар з надзвичайно широким кутом вправо або вліво дуже важко відбити. Важко відбити швидкий м'яч у корпус або у лікоть руки в якій суперник тримає ракетку. Косі удари є привабливими для більшості гравців, оскільки очевидно, що противник буде змушений швидко рухатися для того щоб відбити м'яч, але коли гравець грає в корпус, суперники повинні рухатися і просто змушені відійти вправо або вліво від траєкторії польоту м'яча, витрачаючи час на прийняття рішення про те якою стороною ракетки зіграти і куди, відповідно, зміщуватись. Удари в корпус можуть бути особливо корисними при грі проти когось з слабкою роботою ніг. При косому ударі, дуже легко «загратися» і не потрапити в стіл взагалі. З іншого боку, при грі в середину стола, кордони ризиків будуть широкими, і в той же час змусять вашого супротивника рухатися.

Три простих правила для ефективних атак в настільному тенісі:

1. Проти більш високих гравців атака здійснюється в корпус, де довгі руки і ноги можуть стати незграбними.
2. Проти невисоких гравців атака здійснюється косо вправо і вліво, щоб змусити їх рухатися більше.
3. Проти гравців будь-якого зросту уникайте ударів праворуч і ліворуч від них в зону куди їм не потрібно буде рухатися для підготовки удару у відповідь.

Тактичні варіанти. *Тактичний варіант* – «заплутування ігрових дій» використовують для виграшу очка – виконують технічні прийоми, в яких надають м'ячу різні напрямки обертання, змушуючи суперника перед кожним ударом вирішувати, як зіграти далі. Тут можна використовувати різні технічні прийоми і по-різному: посилаючи м'ячі то довгі, то короткі, з різним обертанням верхнім, нижнім, нижньо-боковим і т. д. Цей тактичний варіант рекомендують проти гравців, які слабо розбираються у обертання м'яча або не вміють швидко аналізувати виникаючі ігрові ситуації.

Тактичний варіант – «нелогічна гра» (обмани) можна з успіхом використовувати у зустрічах з гравцями будь-якого стилю гри, вдаючись до обманних рухів, щоб ввести суперника в оману і примусити помилитися. Припустимо, ви всіма підготовчими діями показуєте, що будете виконувати накат по діагоналі, але в останній момент взаємодії ракетки з м'ячем направляєте його по прямій або замахується так, ніби збираєтеся нанести сильний удар. Суперник, природно, відходить від столу, а ви, злегка перебиваєте його через сітку. Однак застосування цього тактичного варіанту вимагає відмінного володіння технікою і гарного «відчуття» м'яча.

Тактичний варіант – «усиПЛяння уваги і наступні несподівані швидкі дії» також застосовують у зустрічах з гравцями різного стилю гри, але найбільш ефективний він у грі з тими, хто дотримується захисного або універсального стилю гри. Як зазвичай діють, ведучи таку гру? Одноманітно і довго ви перекидає м'яч на сторону суперника будь-якими найбільш зручними для вас технічними прийомами, намагаючись приспати його пильність, а потім несподіваним націленим ударом або топ-спіном посилаєте в незручному для суперника напрямку.

Тактичний варіант – «безкомпромісна гра» гарний у грі проти сильного суперника. Тут гравець грає, якщо так можна висловитися, відкрито, намагаючись використовувати свої сильні технічні прийоми проти слабких сторін суперника. У такій грі треба намагатися першим завдати швидкий і сильний удар, але пам'ятати, що при цьому не повинна страждати його точність і стабільність. Цінність такого тактичного варіанту полягає в тому, що він дозволяє або відразу виграти очко, або створити передумови і змусити суперника помилитися.

Тактичний варіант – «постійна зміна напрямку польоту м'яча» дозволяє поставити суперника в скрутне становище. Постійно направляючи м'яч у різні кути або діаметрально протилежні ділянки столу, ви можете змусити його відповідати на удари весь час у русі і тим самим помилятися. Поставити в

скрутне становище можна і змушуючи його рухатися вперед-назад, вправо-вліво або і так і так одночасно. Витримати таку гру суперник довго не зможе і буде або грати «зручно» для вас, або спізнюватися з моментом удару, тягнутися до м'яча і помилятися.

Тактичний варіант – «затиск» використовують в тих випадках, коли у суперника явно слабка техніка. Наприклад, у нього слабкий удар зліва. У такому випадку направляйте всі удари в слабку сторону – це не дасть йому можливості скористатися тим технічним прийомом, яким він добре володіє. Застосовуючи такий тактичний варіант, можна обмежувати суперника в діях, направляючи м'ячі в одну ділянку стіл – допустимо, тільки в правий або в лівий кут по ширині столу, граючи тільки довго або тільки коротко або посылаючи м'ячі тільки косо або так, щоб м'яч відскакував в живіт по відношенню до суперника. Удари при виконанні подач в настільному тенісі (Рис. 1-4)/

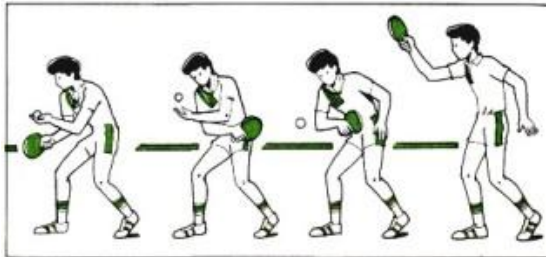


Рис.1. Подача прямим ударом

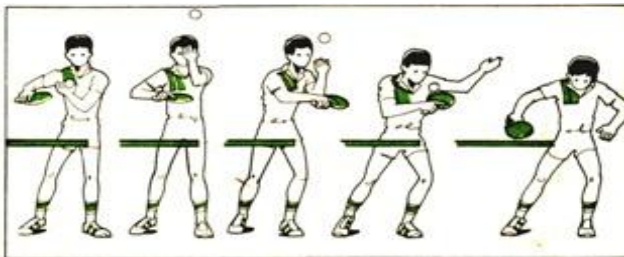


Рис. 2. Подача маятником ліворуч

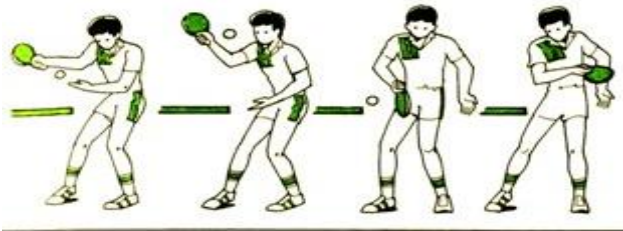


Рис. 3. Подача маятником праворуч

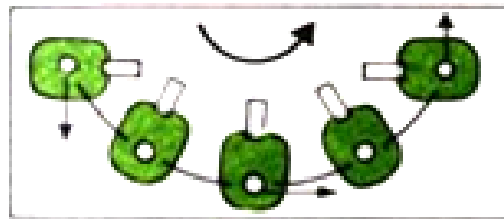


Рис. 4. Різновиди обертання м'яча при виконанні подачі маятником

Можливість покращити рівень подач в настільному тенісі. Багато видатних гравців у настільний теніс зосереджуються тільки на крученні м'яча та його маскуванні при вдосконаленні подач. Але є ще один навик, який вважається ще більш важливішим. Точне попадання подач у різні точки столу має вирішальне значення для успіху на всіх рівнях, але особливо проти сильних гравців. Це відбувається тому, що кваліфіковані опоненти можуть пристосуватися до будь-якого кручення, але мають більше проблем тоді, коли вони повинні пристосовуватися ще й до різноманіття у переміщеннях при прийомі подач і змиритися з певними обмеженнями в ударах. Наприклад, якісно проведена коротка низька подача практично виключає можливість супернику розпочати першим і заволодіти ініціативою. Гравці з поганою роботою ніг можуть мати проблеми зі швидкою подачею в точку між ударом справа і зліва. В такому випадку ваша довга подача з відскоком в критичній точці може визначити результат матчу. І так далі (Рис. 5-6).

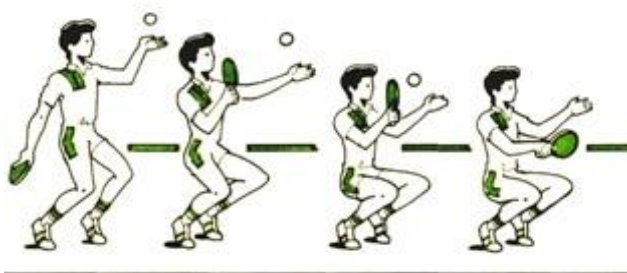


Рис. 5. Подача «вверх» зі стійки обличчям до столу

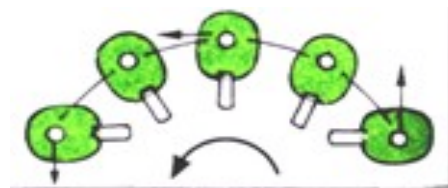


Рис. 6. Різновиди обертання м'яча при виконанні подач «вверх»

На наступному тренуванні необхідно відпрацювати точність подавання подач. Умовно розділіть площину столу на стороні противника на 9 однакових частин і постарайтеся влучати подачею послідовно

по цих дев'яти місцях. Спробуйте відпрацювати короткі, довгі та напів-довгі подачі праворуч, ліворуч та в середину площини стола на стороні противника (напів-довгі подачі – це подачі при яких другий відскік м'яча на половині суперника припадає на кінець стола – в ідеалі на задню лінію). Не турбуйтеся про кручення, спочатку просто подавайте м'яч низько над сіткою стараючись влучити у кожен з 9-ти зон по кілька разів. Коли можна це робити без проблем, спробуйте ту ж вправу з використанням деяких з ваших улюблених подач. Звертайте увагу на те які зони влучання м'яча і при яких подачах здаються більш складними для різних супротивників у матчах. Ви здивуєтесь, що різниця в прийомі одного типу подач може бути дуже великою просто за рахунок влучання в різні частини стола.

Найбезпечніша подача. Існує один тип подач в настільному тенісі, з яких ваш опонент ніколи не зможе атакувати. Це дуже короткі, низькі подачі з невеликим нижнім крученням або без кручення (плоскі). Якщо ви можете приховати наявність чи відсутність кручення в цих подачах, то навіть гравці світового класу ставитимуться до них з повагою і як правило, тільки повертатимуть короткі м'ячі.

Причиною цього є те, що подачі такого типу створюють невизначеність для того хто змушений їх приймати і утримують його від сильного першого удару. Кращі гравці насправді постараться використати ваше кручення проти вас, щоб контролювано влучити в потрібне місце. Але злегка підрізана подача створює проблеми, тому що кількість кручення важко прочитати – і якщо він не побачить плоского м'яча, то поверне «високий м'яч», що на такому рівні фактично означає програш очка. Відповідно, ви зазвичай отримуватимете несилий укорочений удар у відповідь. На відміну від цього, якщо ви додасте верхнього кручення, гравцю на прийомі буде легше прочитати це (через характерний рух рукою, який ви робите), і він зможе спокійно розпочати атаку не боячись помилитися в кількості кручення. Звичайно, це не просто – атакувати укорочену подачу світового класу, але принаймні очко на прийомі гравець точно не програє.

Висновки

1. Теніс ставить, високі вимоги не тільки по фізичній, технічній, тактичній, а й по психологічній підготовці тенісистів. Змагання, сильні суперники, безкомпромісність боротьби, – все це нерідко призводить до того, що добре підготовлені гравці, які показують високі технічно-тактичні результати на тренуваннях, несподівано програють слабшому супернику рід час змагань. Сьогодні за інших однакових вимог великого значення набув фактор нервово-психічного стану тенісиста, тобто його психологічна підготовка. Цей складний процес умовно можна поділити на загальну підготовку і підготовку до змагань, коли проводиться робота для створення найвищої психологічної готовності до протиборства у конкретних змаганнях або серії змагань, де поставлені певні завдання.

2. Людина, яка займається настільним тенісом, роблячи вибір ракетки для гри, повинна враховувати не тільки властивості різних накладок, а також підстав, але і власну манеру ведення гри. Лише, беручи до уваги всі ці нюанси, можна підібрати відповідний для себе інвентар.

3. Розмаїтість рухових навичок і дій, різних за координаційною структурою й інтенсивності, сприяє розвитку усіх фізичних якостей. У процесі ігрової діяльності що займаються одержують досить значну й у той же час посилене фізичне навантаження і разом з тим емоційну зарядку. Навчання основам настільного тенісу входить у програму ВНЗ. Студенти повинні опанувати новими елементами техніки і тактики гри, знайомитися з основними правилами гри.

4. До ракетки для настільного тенісу слід ставитися, як до інвентарю, який підбирається кожним гравцем в індивідуальному порядку. І якщо хтось висловлює власну думку щодо того наскільки добра (погана) ракетка для настільного тенісу, прислухатися до таких порад не варто.

References

1. Архипов О., А., Архипов С. О. Розвиток рухових якостей тенісистів-початківців у навчальному і тренувальному процесах. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3 к (123) 20. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: 2020. С. 42-49. Arkhyrov O, A, & Arkhyrov S. O. (2020). Rozvytok rukhovyykh yakosteï tenisystiv - pochatkivtsiv u navchalnomu i trenuvальному protsesakh [Development of movement qualities of tennis players - beginners in educational and training processes]. *Naukovyi chasopys npu imeni m.p. drahomanova*. Vypusk 3 k (123) 20. Seriya 15. Naukovo - pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv, S. 42-49 [in Ukrainian].
2. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования: дисс. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. Москва, 1972. С. 42-60. Amelin, A. N. (1972) Analiz tekhniky suchasnykh podach u nastilnomu tenisi ta eksperymentalne obgruntuvannya yikh udoskonalennia [Analysis of the technique of modern serves in table tennis and experimental justification of their improvement]: dys. kand. ped. nauk/DTsOLIFK. Moskva, 1972. S. 42-60 [in Russian].
3. Барчукова Г. В., Фомичев А.С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе. *Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК*. Москва, 2000. С. 2-15. Barchukova, H. V., & Fomichev A. S. (2000) Zmahalni ta trenuvalni navantazhennia v nastilnomu tenisi [Competitive and training loads in table tennis] *Zbirnyk prats molodykh uchenykh ta studentiv RHAFK*. M., S. 2-15 [in Russian].

Mykola Nosko

ORCID 0000-0001-9903-9164
Researcher ID C-6263-2017
Scopus-Author ID 56880089100

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
the existing member (academician) the National Academy
of Pedagogical Sciences of Ukraine, Rector's Adviser of T.H. Shevchenko
National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: mykola.nosko@gmail.com

Oleksandr Arkhyrov

ORCID 0000-0002-8439-5833

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Physical Education and Sports,
Faculty of Physical Education, Sports and Health,
National Pedagogical Dragomanov University
(Kyiv, Ukraine) E-mail: archipovnpu@ukr.net

Julia Nosko

ORCID 0000-0003-1077-8206
Scopus-Author ID 56880366900
Researcher ID AAT-8354-2021

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Preschool and Primary Education,
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: ulianosko5@gmail.com

Stanislav Arkhyrov

ORCID 0009-0007-4794-7241

Master of the faculty of physical education, sports and health
of National Pedagogical Dragomanov University, Coach
(Kyiv, Ukraine) E-mail: archipovnpu@ukr.net

BASICS OF TABLE TENNIS TECHNIQUE AND TACTICS

The article deals with theoretical and methodological aspects of the application of new knowledge about biomechanical technologies in teaching motor actions on the examples of interaction of a tennis player with the ball. The quality of training depends on the development of goals and objectives of training in the system of physical education and sports. At the moment, three areas of physical education are being considered, and each of them has its own specific goal: general training, vocationally applied sports training, and training.

The goals are achieved through the gradual solution of individual learning tasks and the learning material is mastered at the appropriate levels, which are successfully mastered in outdoor games – partially, for example, in table tennis. depends on the formula of the motor task [2-6].

For more than 40 years, table tennis has been the main and most widespread sport discipline in the world. The reason is not only the ease of the game for athletes of all ages, but also its accessibility. This game does not require a huge space, and tennis tables are everywhere: in the corridors of institutions, schools, in courtyards and park alleys, in recreation centers and other public places.

Table tennis is the most accessible game in the system of student education in the discipline of physical education. This is because table tennis as a type of sports and outdoor games does not require large material costs and space for training and sports competitions. At the same time, in the process of playing, which is characterized by high motor activity, students develop such important qualities as speed, agility, coordination, attention, reaction, eye contact, thinking and other abilities. The quality of education depends on the development of learning goals and objectives in the system of physical education and sports. At the moment there are three directions of physical education and in each of them the goal has its specific direction: general preparatory, professionally – applied sports – preparatory [1, 7-10].

Keywords: *beginner tennis players, serve in table tennis, tactical variants, impact interactions, program of motor actions.*

Стаття надійшла до редакції: 15.03.2023

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С.В.**