

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ (НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС)

Навчальний посібник

Рекомендовано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського як навчальний посібник
для здобувачів ступеня бакалавра
за освітньою програмою «Ігрові види спорту (настільний теніс)»
усі спеціальності

Укладачі: А. В. Лукачина, І. В. Новікова, О. М. Чиченцова

Електронне мережне навчальне видання

Київ
КПІ ім. Ігоря Сікорського
2024

УДК

Рецензент

Вржесневський Іван Іванович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національний авіаційний університет

Відповідальний редактор

Хімич Ігор Юрійович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського”

*Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського
(протокол № 1 від 26.09.2024 р.)
за поданням Вченої ради факультету/навчально-наукового інституту
(протокол № 11 від 26.06.2024 р.)*

Авторами викладено теоретичний матеріал зміст, якого містить тактичну підготовку гри в настільний теніс для здобувачів вищої освіти. В роботі приділено увагу щодо важливості навчання цього розділу. Наведені види тактики і методи підготовки, запропоновано і призначено для здобувачів вищої освіти усіх ступенів, щоб ознайомитися та набути відповідні знання і навички. Визначення різних етапів тактичної, психологічної підготовки буде також корисним шанувальникам виду спорту для покращення майстерності.

Реєстр. № 24/25-035. Обсяг 123 авт. Арк.
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Берестейський проспект 37, м. Київ, 03056
<https://kpi.ua>

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК
№ 5354 від 25.05.2017 р.

♥ КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024

ЗМІСТ

I. ВСТУП

- 1.1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.
- 1.2. СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.
- 1.3. МОТИВАЦІЯ ГОЛОВНИЙ ЧИННИК ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ.

II. ТАКТИКА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА.

- 2.1. ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.
- 2.2. ПРИНЦИПИ ТАКТИКИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.
- 2.3. ТАКТИКА ГРИ ПРОТИ АТАКУВАЛЬНОГО, КОНТРА-АТАКУВАЛЬНОГО, КОМБІНОВАНОГО І ЗАХИСНОГО СТИЛІВ.
- 2.4. ТАКТИКА РОЗІГРАШУ ОЧКА.
- 2.5. ТАКТИКА ГРИ ПРОТИ РІЗНОГО ТИПУ ГУМОВОГО ПОКРИТТЯ РАКЕТКИ.
- 2.6. ТАКТИКА ПАРНОЇ ГРИ.
- 2.7. ТАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ ТЕХНІЧНИХ УДАРІВ ПРОТИ ГРАВЦІВ АТАКУВАЛЬНОГО І ЗАХИСНОГО СТИЛЮ В ПАРНИХ ІГРАХ.

III. РОЛЬ ІНТУЇЦІЇ В НАВЧАННІ І ВДОСКОНАЛЕННІ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦЯ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.

IV. РІЗНОВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС УЧАСТІ В ЗМАГАННЯХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.

V. РЕКОМЕНДАЦІЇ І ПОРАДИ ВІД ПРОВІДНИХ ФАХІВЦІВ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

VI. ЛІТЕРАТУРА.

I. ВСТУП

Настільний теніс це популярний доступний і дуже цікавий вид спорту. Він розвиває усі здатності організму людини, які перебувають у так званому “сплячому стані” та не задіяні у повсякденному житті. Систематичні заняття настільним тенісом можуть стати альтернативою коштовним і модним сьогодні видам фізкультурної, спортивної діяльності, багатьом спортивним дієтам, а також порятунком від депресій, стресів, емоційного напруження.

Настільний теніс коригує психосоматичний стан людини і корисний для корекції внутрішнього, емоційного фону. Ця гра, дивовижним чином, нормалізує в організмі обмін речовин (на рівні ферментів), які відповідають за наші емоції.

Фізичне навантаження тенісиста під час гри, постійно змушує його контролювати свої дії. Цей самоконтроль спортсмена поступово перетворюється у повсякденний набутий стан, яке науковці - етологи називають “стриманістю,” “рівноваженістю”.

Під час гри активізується “дрімотна” здібність психіки до реактивної концентрації уваги. Таке тренування здібне надавати людині навичку миттєво реагувати на критичні ситуації в життєвих обставинах.

У грі в настільний теніс треба постійно мислити, інтуїтивно передбачати дії на декілька кроків вперед. Це можливі, раптові зміни у гравця або його суперника в багатьох ігрових ситуаціях, тобто перехід від оборони до атаки і навпаки. Вміння заподіяти “оманливі”, “удавані” рухи, маскування подач з різними типами обертання, їх нескінченна варіативність, здібність розганяти і гальмувати темп гри - це необхідні хитрощі, “трюки,” які будуть впливати на вдосконалення оперативного мислення тенісиста. Адже недарма, настільний теніс науковці порівнюють з грою у шахи, тільки ці багатоходові події відбуваються ще й разом зі складними, різносторонніми переміщеннями гравця.

Під час гри у спортсмена проходить так званий процес відключення “багаторівневої свідомості”. Людина абстрагується від клопоту, проблем,

поганих думок. Коли гра закінчується, проблеми звісно повертаються, але відношення до них значно змінюється і рішення вже буде більше виваженим, вірним та на часі зовсім іншим.

Настільний теніс поліпшує фізіологічний стан людини. Це універсальний вид спорту і ніяких медичних протипоказань для занять не має (окрім патології).

Позитивні зміни, які відбуваються під час занять можна перелічити у наступній послідовності:

- поліпшується вестибулярний апарат. Люди, які були під впливом так званої “морської хвороби”, спокійно переносять на кораблі хвилі, шторми та будь-які коливання човна;

- необхідність тримати під контролем всю поверхню столу (ігрової площини), розвиває у людини периферійний (боковий) зір, який особливо буде корисний, для водіїв будь-якого транспортного засобу, а також представникам творчих професій – інженерам, конструкторам, архітекторам, малярам, ландшафтним дизайнерам, режисерам, архітекторам, тощо;

- навантаження на ліктьові м’язи та суглоби розвиває у людини дрібну моторику кисті і чуттєвість подушок верхніх фаланг пальців. Існує така порада від досвідчених хірургів для молодих інтернів, побільше грати в настільний теніс для того, щоб рука (кисть) мала можливість “відчувати хворого” особливо коли проводиться пальпаторна діагностика;

- заняття настільним тенісом зміцнює “рідко задіяні” групи м’язів. Як правило, у гравця в настільний теніс інтенсивно працює зап’ястя з ракеткою та м’язи стопи, бо доводиться кожного разу при виконанні технічного удару переносити вагу тулуба на носок. Такі навантаження, у похилому віці зменшують ризик тромбофлебітів і інших судинних захворювань. Регулярні заняття сприяють зміцненню м’язів ніг, рук, спини. Крім того, при заняттях задіяні різні суглоби опорно-рухового апарату (скелетно-м’язової системи). У результаті, суглоби стають більш рухливими, що дозволяє зберегти фізичну активність протягом всього життя;

- настільний теніс сприяє навичку реактивного перенесення центру ваги тулуба під час різного виду переміщення по спортивному майданчику. Відомий світовий боксер Мухаммед Алі придумав на основі спостереження за рухами і переміщеннями тенісиста свій “танок бджоли”. Він старанно навчався грати в настільний теніс і через це придбав навичку блискавично переносити свою вагу тулуба у один завершуючий удар;

- настільний теніс найкраща дієта для схуднення. Рівномірне і неперервне навантаження на м'язи, нормалізує метаболічні процеси у організмі, чим коригує вагу людини;

- гра в настільний теніс особливо корисна для дітей. Підлітковий організм швидко реагує на фізичні навантаження. Через рік занять покращуються координація рухів, швидкість реакції, фізичні якості і здібності, розумові здібності, стратегічне і тактичне мислення і т.д.;

- при систематичних заняттях настільним тенісом, відбувається покращення роботи серцево-судинної системи. Багато лікарів наголошують, що гра впливає і допомагає у роботі серцево-судинної системи і призводить тиск в норму.

Науковцями рекомендований цей вид спорту в якості профілактики інфарктів і інсультів, а також в реабілітаційні періоди для відновлення. Гру відносять, у більшості ігрових ситуацій, до аеробних (кардіо) навантажень, які підсилюють кровообіг і підвищують витривалість організму.

Настільний теніс це гра, яка є специфічним тренуванням не тільки для м'язів тіла та розумових здібностей, але і відмінне тренування для очей. Постійна концентрація уваги на м'ячі (він то віддаляється, то наближається, то сповільнюється, то прискорюється), допомагає зняти напругу і втому, завдає корисну роботу зоровим м'язам внаслідок чого допомагає зберегти відмінний зір. Особливо це актуально для тих людей, які навчаються або працюють тривалий час за комп'ютером. Офтальмологи рекомендують заняття з настільного тенісу для профілактики, як короткозорості, так і для далекозорості.

По мірі зростання спортивної майстерності, удосконалюються такі фізичні якості, як спритність, швидкість, сила, витривалість, гнучкість, а також координаційні здібності, стрибучість. При певному рівні та ритму гри, м'яч долає відстань достатньо швидко тому, щоб не програти очко гравцю потрібно максимально швидко реагувати на події, вправно діяти і вкладати відповідну силу в технічний удар. Наприклад боксери, щоб напрацювати високу швидкість реакції, систематично практикують гру в настільний теніс.

Настільний теніс відрізняється від інших видів спорту високою активністю, яка вимагає від учасників прояву різнобічних, фізичних, моральних та волевих якостей, активних дій і при цьому проявляється ще рівень особистісних, інтелектуальних здібностей гравців. Ці особливості роблять настільний теніс одним з найдієвіших, оздоровчих і виховних засобів, які позитивно впливають на організм людини.

1.1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Настільний теніс - шлях від гри для розваги до олімпійського виду спорту.

Будь-які ігри це історичне явище. Вони виникали ще у стародавні часи і уявляли собою самостійний вид діяльності, якій людина надавала більш розважальний характер. Різновидність ігор де застосовувався м'яч, або щось подібне до м'яча, було безліч і саме вони стали внаслідок еволюції людства і розвитку технічного прогресу засновниками сучасних видів спорту таких, як теніс, бадмінтон, настільний теніс, пінг-понг, тощо. Появу ракетки для гри в м'яч відносять до часів середньовіччя.

Єдиної думки щодо походження гри в настільний теніс немає. Основні відомості базуються на даних Міжнародної федерації настільного тенісу.

У другій половині дев'ятнадцятого сторіччя, передвісником сучасного тенісу, настільного тенісу і бадмінтону була розважальна гра, яка набувала

популярності серед людей “вищого” світу і яка стрімко набирала розвиток в Англії. Вважається, що виникненню нової гри - настільного тенісу, посприяла англійська дощова погода, коли перебування людей на відкритих площадках унеможливило подальші ігри і тому, спортивне дозвілля переносилося до приміщень. В ті далекі часи, майданчиком для гри в настільний теніс були будь-які просторі приміщення і часто застосовувались навіть обідні столи. М'яч був м'яким, гумовим, обтягнутим у вовну.

Гра проводилась, як суто розважальна примха аристократів і не було конкретизованих, офіційних правил. На той період вона мала назву, як “теніс на обідньому столі”, учасники якої були одягнуті у гарний вечірній одяг: жінки у елегантних платтях, а чоловіки у смокінгах і фраках. Але поволі гра стала набувати популярності серед інших верств населення та і в інших країнах також. Ще не було стандартизації правил, ігрового реманенту, але вже почали проводитись перші змагання, турніри, товариські спортивні зустрічі.

Інша версія походження настільного тенісу це можливо, що він виник у США, Індії, або Південній Африці. Мається на увазі, що в тих країнах започаткували цю гру офіцери британської армії. Простий інвентар, а головне невеликі розміри майданчика дозволяли грати де завгодно. Тоді ще не було визначених правил і кожні ігрові осередки мали “свої установки” на гру. М'ячі на той час робилися з ниток. Книжки, які були розташовані на столі, слугували сіткою, а шматки товстого картону були першими ракетками. Досить довго, гра мала розважальний характер і не мала визначення, як виду спорту.

У 1874 році англійський майор Вальтер Клоптон розробив нові правила, які отримали назву “лаун-теніс” і були дуже схожі на сучасні правила гри в теніс та настільний теніс.

Поняття теніс трактується істориками по різному: одні вважають, що це від англійського слову “десять”, інші вважають родоначальником латинське слово стрічка, тасьма, сітка, а може історична назва пішла від французького виклику “Ось вам!”, “Беріть!”. Цей викрик гравцями було відмічено під час виконання подачі і протягом самої гри.

Наприкінці вісімдесятих років XIX сторіччя, гра в настільний теніс набирає шаленої популярності. Багато такому розвитку посприяли конкурентні спроможності виробників інвентарю, які поволі вдосконалювали якість ракеток, м'ячів, столів для гри.

Назву “пінг-понг” було зареєстровано у 1901 році Джоном Джаквесом, який потім перепродав права братам Паркерам. Назву утворили з двох сполучених звуків : пінг - звук м'яча, коли він ударяється в ракетку; понг - звук м'яча коли він має відскок від поверхні столу.

Основним виробником на той час, була фірма братів Паркер, штат Массачусетс США. Їх фабрика робила та експортувала до Англії все для гри і мала назву “Теніс для приміщень”. Англійські фірми, дали назву грі зовсім інакше “Мініатюрна гра у лаун-теніс в приміщеннях.”

М'ячі виготовляли з гуми, корку, каучуку їх часто зашивали у тканини, що надавало більш тривалу експлуатацію даного реманенту гри. Форма ракеток не мала будь-яких стандартних вимог і у кожного гравця був свій індивідуальний підхід і бачення щодо самої форми ракетки та її способів утримання в руці.

Головним досягненням прогресу в той час, було удосконалення м'яча, який став порожнистим в середині і тим самим надав поштовх розвитку та популяризації цього виду спорту. Одна із версій виникнення такого м'яча полягає в тому, що гравець Джеймс Гібб, в Америці, натрапив в магазині на маленькі дитячі, кольорові кульки. Після повернення додому в Англію він спробував застосувати кульки у грі і виявив, що такий формат м'яча має величезну перевагу над цілісними м'ячами по швидкості польоту і гра внаслідок чого виявилася більш жвавішою, енерговитратною, цікавою, інтенсивнішою, емоційнішою.

Через зміни реманенту і якості гри, поступово стала змінюватися і форма ракетки - з'явилися ракетки з деревини, що значно зменшило її вагу (майже в три рази). Також змінювалися і інші матеріали, наприклад, на ігрову поверхню столу стали наклеювати пергамент, шкіру, велюр. Поступово визначились і

перші, затверджені, міжнародні Правила гри, обов'язкові до виконання усіма шанувальниками спорту.

В Англії настільний теніс (перша назва була “пінг-понг”), визнали як спорт у 1900 році, коли було проведено перше офіційне змагання. Цього ж року у Лондоні, відбувся перший чемпіонат міста де брали участь близько 300 спортсменів. З Англії гра прийшла до Австро-Угорщини та Німеччини. І в 1901 році відбувся турнір в якому змагалися ще більше країн - учасниць і який визнали потім офіційним першим чемпіонатом Світу з настільного тенісу. А першим чемпіоном став індійський гравець Нандо. Чемпіонати Світу стали проводити один раз на два роки, чемпіонати Європи та країн щорічно.

Особливий, помітний поштовх і розвиток гри, дала поява пористої, губчатої гуми (губки), яку стали застосовувати, як “накладку” на поверхню ракетки. В 1902 році Е. К. Гук обклеїв свою ракетку гумою, що дозволило йому надавати “підкрутку” м'ячу певним чином і посприяло значній перевазі у розіграшу очка.

З появою губки гра стала різноманітнішою, бо завдяки щільному зчепленню ракетки з м'ячем, було можливо надавати різне обертання м'ячу, внаслідок чого змінилася техніка виконання технічних ударів, змінилася траєкторія польоту м'яча під час виконання ударів з підкруткою, відкрилася перспектива переходити до більш активних ударів, з'явилася значна потужність і значна швидкість виконання елементів гри. Домінуючим тоді стилем гри на міжнародній спортивній арені був захисний стиль, але оскільки гра набрала нових значень, поволі, на перше місце стали виходити гравці атакуючого плану. Захисникам довелось збільшувати відстані свого переміщення від столу на ігровому майданчику, щоб виконувати прийом нових, потужних, технічних ударів (“топ-спінів”) захисною “підрізкою” і подолати верхнє обертання м'яча та значну швидкість його польоту.

З появою нового обладнання значно збільшилася популярність настільного тенісу. На змагання, які проходили в Англії, щодня заповнювалися трибуни глядачів і їх кількість досягала 10000 чоловік.

В 1936 році, рішенням Міжнародної федерації настільного тенісу (створеної у 1926 році - ITTF), було змінено назву з “пінг-понга” на “**НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**” і ця назва існує по теперішній час.

Настільний теніс в своєму розвитку мав певні етапи, які були тісно пов'язані з технологічним прогресом та стрімкою популярністю цього виду спорту серед різних верств населення по всьому Світу. Історія розвитку і становлення, від розваги до олімпійського статусу, можливо поділити на певні етапи.

Початковий етап розвитку настільного тенісу тривав до 1926 року і характеризувався в технічному та тактичному виконанні, довготривалим розігрешем м'яча, достатньо простими, технічними ударами, в більшості виконання їх було лівою (тильною) стороною ракетки, обладнання на той час виглядало досить примітивно, висота сітки не була чітко визначена, набір технічних ударів мав замалий діапазон.

Протягом 20 років (кінець 1930-х років) настільний теніс знаходився на стадії формування та пошуку. Домінуючу позицію, у цей період, на світовій арені посідали європейські гравці, які популяризували захисний стиль гри. Головною зміною в Правилах змагань з настільного тенісу в 1930-40 роках, стало зниження висоти сітки від 17 см до 15см25мм (англійський вимір висоти), а також встановлення визначеної висоти поверхні столу 76 см від підлоги. Багато в Правилах, стало приділятися уваги і до виконання технічного елементу - подачі, де суворо заборонялось підкручувати пальцями м'яч під час його підкидання для здійснення подачі та ще декілька обмежень і зауважень.

На основному етапі розвитку настільного тенісу (початок 1950-х років) відбулися найважливіші зміни у правилах гри. Після того, як на черговому етапі Світового чемпіонату, одна зустріч тривала понад 7 годин, виникла гостра необхідність регламентувати термін матчу до одного часу, а трохи пізніше і

цього виявилось забагато. Тривалість партії скоротили до 15 хвилин, гра відбувалася вже до 21 очка і кожен гравець здійснював по 5 подач, а також були введені нові правила “13 ударів” або інша назва “правила прискореної гри”. Такі Правила діяли протягом всього ХХ сторіччя і деякі з них актуальні і по сьогоднішній день. У сучасному, настільному тенісі ХХІ сторіччя, термін однієї партії скоротився ще на п’ять хвилин, тобто на одну партію вже відводиться по 10 хвилин і гра триває до 11 очок, кожен гравець виконує по 2 подачі. Правила “прискореної гри” залишилися незмінними.

Перехідний етап гри (кінець 1950-х років - початок 1980-х років), одразу було визначено після проведення чемпіонату Світу у Бомбеї (Індія), де на передові позиції світового рівня вийшли вже гравці з Азії.

З 1952 року в настільному тенісі відбулися значні зміни, які пов’язані з виходом на міжнародну арену японських гравців. Вони ввели новий вид покриття ракетки, специфічну, особливу хватку (утримання) ракетки, інакший вид пересування - приставними кроками вздовж столу та новий, потужний, технічний удар, який отримав назву “топ-спін”. Система гри японських спортсменів була надзвичайною для того часу. Вони виконували складний з підкруткою технічний удар в основному долонною (правою) стороною ракетки (при азійському варіанті утримання ракетки), яке було доведено до віртуозності. А ще на додаток, гравці з Японії досконало володіли прийом і виконанням подач, які були ретельно відпрацьовані, і які вони вміло використовували у грі на рахунок. Безпосередньо на подачах, японські гравці вигравали на той час, від 4 до 10 очок за партію, яка тривала до 21 очка, а це була значна фора для досягнення перемоги. Також японських гравців відрізняло від інших це висока фізична підготовка, яка дозволяла миттєво переміщуватися завдаючи потужні, атакувальні удари.

Спеціалісти настільного тенісу характеризують цей період, як революційний, внаслідок якого гра набуває більшої яскравості, швидкості, сили, потужності. Ще більший новий виток у розвитку гри, значно додала

поява губчатої гуми, яка при з'єднанні з м'ячем надавала різні обертаня і це було запорукою успіху.

Модернізація ракетки, зробила значний поштовх у розвитку технічного арсеналу ударів гри в настільний теніс. Гумові “накладки” нового покоління, призвели до появи таких сучасних технічних елементів, які застосовуються і в сьогоденному настільному тенісі тільки ще з більшою варіацією, внаслідок подальшого розвитку технологічного прогресу в Світі. Ці прийоми, в більшості (атакувальні), дозволяють відправити м'яч на сторону суперника з неймовірною силою обертаня, швидкості, потужності, що надає грі більшої інтриги, динамічності, певної ризикованості, атлетизму, яскравості.

Сучасний етап розвитку гри, це кінець 1980-х років і по теперішній час.

Період, який можна характеризувати, як протистояння гравців Європи та Азії. Цей процес пов'язаний, в головному з різним уявленням технічної, тактичної, психологічної і фізичної підготовки гравців світового рівня. Дуже важливим фактором став такий момент це варіація хватки ракетки, що отримала назву - “по-європейські” (у перекладі з англійської мови – “потискання руки”), яка мала значні відмінності від “азійського” утримання ракетки (пером) і значно поширилася та набрала популярності навіть серед азійських гравців.

Європейська хватка дозволяла робити найскладніші технічні елементи (“топ-спін”, “хіт-спін” та інші удари) двома сторонами ракетки (лівою і правою, або долонною і тильною), що значно вплинуло на інтенсивність гри. Такий стиль надав певний поштовх для появи видатних гравців настільного тенісу сучасності, а зіткнення різних стилів гри надало спеціалістам новий курс на удосконалення і дослідження.

Незважаючи на те, що Китай є безперечним лідером сучасного настільного тенісу, але у технічному плані гравці двох континентів досягають практично однакових показників. На змаганнях вищого рівня такі гравці, як Дмитро Овчаров і Тімо Болл (Німеччина), Маргарита Песоцька (Україна) або

Ван Хао чи Ван Личин (Китай) мають однакові, гостро - атаквальні стилі. Ці гравці віддають усі сили задля перемоги, використовуючи на повну потужність свій талант, ігровий потенціал.

Настільний теніс це не лише технічні удари та їх доцільне використання. Сучасний настільний теніс це взаємозв'язок і поєднання фізичної, спеціальної, тактичної, психологічної підготовки, злиття стратегічного і тактичного мислення, які потужною пружиною впливають на позитивну мотивацію спортсмена, підтримують його ігрову дисципліну, дозволяють прогнозувати та передбачати дії суперника.

З кожним роком настільний теніс набуває безліч шанувальників у всьому Світі. Міжнародна федерація, яка була створена ще у 1926 році, на сьогоднішній день нараховує у складі більше 130 національних асоціацій з різних континентів. Відстань шляху тривалістю у понад сто років, знадобилося грі в настільний теніс, щоб увійти до когорти найкращих видів спорту. І у 1988р., настільний теніс нарешті був введений до програми Олімпійських Ігор, де розігрувалися медалі у особистих, чоловічих та жіночих змаганнях, а також у парних розрядах. Олімпійські ігри стали для цього виду спорту не тільки відповідним етапом визнання і популярності, а і стимулювальним розвитком, розширенням ігрових небокраїв, критерієм оцінки створення нової, сучасної, тактико-технічної майстерності гравців.

Багаторічні дослідження міжнародних вчених виявили деякі дуже цікаві особливості про настільний теніс. Виявляється що діти, які займаються цим видом спорту, мають найбільш органічний розвиток у фізичному, розумовому і психологічному стані та на 20-25% мають кращі показники успішності у навчанні (дослідження проводились групою вчених у Німеччині серед школярів). А у проведених дослідженнях іншими науковцями, було з'ясовано, що серед 1000 гравців світового рівня, 95% спортсменів мають підвищений IQ.

1.2. СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Кожен спортивний результат є сукупністю роботи викладача та здобувача вищої освіти (тренера та спортсмена). Тому, їх взаємодію можна охарактеризувати як певну, соціальну програму, де системно-утворювальним фактором є досягнення значного спортивного результату, спрямованого на реалізацію завдань, цілей. За своїм змістом це постійний, цілеспрямований процес впливу суб'єкта на об'єкт через відповідний механізм управління.

Інтерес до спорту має проявлятися не лише у початківців, він має зберігатися протягом усього життя. Якщо інтерес зникає, тоді здобувач вищої освіти рано чи пізно припиняє заняття спортом, руховою активністю. Мотиваційний компонент особистості є вектором, яким спрямовується енергія тенісистів - це стимулює його підніматися дедалі вище до вершин майстерності, як у аматорському, так і у професійному плані. Без внутрішнього руху вгору, бажанням досягти певного, індивідуального успіху, результату, заняття фізичною культурою і спортом не мають сенсу.

1.3. МОТИВАЦІЯ ГОЛОВНИЙ ЧИННИК ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Часто, дослідження мотиваційного пориву, у здобувача вищої освіти до занять з фізичного виховання в обраному виді спорту, приводять до відповідних висновків та коригуванні вимог до навчально-тренувального процесу, яке відбувається.

Серцевина спорту - *мотивація* - досягнення успіху. Оскільки науковцями давно доведено, що кожна людина, генетично запрограмована на конкурентну боротьбу за своє виживання. При цьому спортсмен змагається не тільки з суперниками, а і з самим собою також, і з природною стихією в тому числі, з часом і простором, з вагою та невагомістю тощо, тобто із зовнішніми перешкодами та внутрішніми труднощами. Кожен спортсмен, який займається обраним видом спорту на аматорському або професійному рівні, який навіть не

посів призового місця у змаганнях, завжди орієнтований не лише на перемогу над суперником, а і на свій особистий результат.

II ТАКТИКА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Тактична підготовка є свого роду містком, який об'єднує усі розділи заняття. Вона надає більшого змісту у застосуванні того чи іншого технічного удару, який вдосконалюється на даний період навчання. Загальний ефект цього процесу, повинен стати єдиною формою для залучення у відповідних ігрових ситуаціях доречних, технічних ударів, які б гармонічно поєднувалися з раціональною, тактичною обізнаністю. Тактична підготовка є інтегральним показником всіх різновидів тактичних рішень гравця і до її переліку входить багато розділів гри:

- тактики підготовки атакуювальних або захисних дій;
- тактика змагальних ігор;
- тактика парних ігор;
- тактика розіграшу очка;
- тактика проти різних покриттів (“накладок”) ракетки;
- тактика “контрударів” і т.д.

Успішність тактичної діяльності у спортивних поєдинках, залежить від рівня розвитку фізичних якостей і здатностей спортсмена, що в свою чергу визначає також спрямованість тактичного мислення. Розумову основу тактики становлять психологічні прояви функціонування мозку спортсмена це здатність гравця передбачати, попереджати, прогнозувати усі події, що мають місце в руховій діяльності.

Передбачення має величезне значення у настільному тенісі тому, що тісно пов'язане із виконанням техніко-тактичних дій суперника. Здатність передбачати - означає “подумки зазирнути наперед”, представити картину майбутніх подій, або вловити у них головні, вирішальні, тактичні риси, від чого значною мірою, буде залежати успішний результат розіграшу очка. Такий

феномен тактичної здатності гравця є науково підтвердженим фактом існування багаторівневого, структурного протікання пізнавальних процесів. Цей феномен є одним із компонентів функціональних резервів організму, які розкривають роботу психологічних механізмів, що активно беруть участь у прийнятті оптимальних тактичних рішень і у подальшому, мають ціль суттєво підвищувати результативність змагальної діяльності гравця.

Наявність швидкої зміни ігрових ситуацій в настільному тенісі висуває особливі вимоги до швидкості переробки інформації, що надходить ззовні і до здатності оцінювати постійно мінливі, ігрові ситуації, приймати адекватні рішення та швидко їх реалізовувати. Все це вимагає значних інтелектуальних здібностей і налагодженої працездатності усіх систем організму людини.

Наявність різноманіття ігрових подій у настільному тенісі збільшує час прийняття гравцем рішень (зростає його латентний період реакції), тоді як швидкоплинність ситуацій вимагає їхнього скорочення. Крім того, висока швидкість обміну ударами впродовж розіграшу очка, у більшості випадків, призводить до помилок в оцінці прийняття правильних рішень. Для зменшення часу, що необхідне на вирішення поточних техніко-тактичних завдань та підвищення стійкості гравця до факторів, які збивають зі звичайного темпу гри, необхідно створювати навчально-тренувальні макети, схеми, моделі, що копіюють імовірні техніко-тактичні ситуації і системно вдосконалювати всі варіанти їхніх вирішень.

Тактика вивчає закономірності розвитку гри, засоби, способи та форми ведення спортивної боротьби і їхнє раціональне застосування проти конкретного суперника. Таким чином тактика визначає відповідні рішення, що саме потрібно робити гравцю при певних ігрових обставинах, які щоразу виникають.

У процесі тактичної підготовки, як і в інших розділах підготовки, поєднуються найближчі перспективні завдання - освітні та виховні, завдання загальної і спеціальної підготовки. Їх вирішення та напрацювання, становить

одну із основних сторін інтелектуальної підготовки спортсмена, які поряд із цим суттєво доповнюють практичний зміст заняття і є вищою практичною формою.

Найважливішим розділом тактичної підготовки є оволодіння елементами тактики, засобами і способами дій, які впливають на ефективність змагальної боротьби:

- способи раціонального розподілу сил протягом однієї партії, матчу або протягом змагань;
- прийомами психологічного впливу на суперників;
- маскуванню власних намірів у тактичній боротьбі.

До змісту тактичної підготовки гравця в настільний теніс

відносяться наступні, додаткові компоненти:

- розвиток здатності миттєво оцінювати ігрову ситуацію та орієнтуватись у власних діях і діях суперника;
- застосування будь-якого технічного елемента або ігрову дію своєчасно, доцільно, оптимально, раціонально;
- оволодіння варіантами невід'ємної взаємодії різних типів переміщення з технічними ударами, що є характерними для певної тактичної системи гри;
- оволодіння тактичними комбінаціями одиночної і парної гри;
- вміння використовувати і переходити з однієї системи, стилю гри на інші варіації;
- вміння захоплювати або перехоплювати ініціативу та впливати своїми тактичними рішеннями на хід спортивної боротьби.

Тактику гри в настільний теніс прийнято в основному ділити на тактику нападу та тактику захисту, що включає різні варіанти ведення гри, розмаїття ігрових комбінацій, тощо. Знання тактичних дій у поєднанні з виконанням технічних елементів характеризує індивідуальну гру гравця в настільний теніс,

визначає його особистий стиль, манеру. Становленню власного стилю гри спортсмена приділяється значне місце в процесі навчання.

Сам процес навчання тактиці ведення гри необхідно вести паралельно із вивченням та вдосконаленням технічних елементів, при цьому доцільно використовувати їх у стандартних ігрових ситуаціях. Також слід зауважити, що навчання основам тактичної підготовки буде значно кращим, якщо здобувачі вищої освіти будуть мати гідний рівень загально - фізичної і спеціальної підготовки. Ця сходинка має зміцнювати позитивний настрій початківця на підкорення нових, ігрових звершень.

Правильний вибір тактичних дій у настільному тенісі, залежить від швидкості розумових процесів, які спираються на систему оперативної та довгострокової пам'яті, що є основою для розгадування рухових задумів суперника і прийняття випереджального, технічного рішення. У цьому зв'язку, до якості розумових рішень надаються підвищені вимоги, які повинні бути обґрунтовані і адекватні з виникаючими ігровими обставинами, тому що їх неточне оцінювання без обліку конкретних особливостей, здатне привести до помилки, наприклад, у виборі моменту виконання атакуючого удару.

Таким чином, тактична підготовка у навчанні гри в настільний теніс складається із наступних компонентів:

- аналіз основних тактичних дій гравців;
- планування тактичних дій;
- застосування різних тактичних прийомів проти гравців, які грають в різних стилях;
- вибір зони і темпу гри;
- використання технічних ударів залежно від техніки гри суперника;
- тактика парних ігор;
- особливості тактичних прийомів у парних іграх, узгодженість дій партнерів;
- навчальні ігри, які застосовуються у процесі вдосконалення техніки і тактики гри.

Значну роль, при навчанні та удосконаленні тактико-технічної підготовки відіграє правильний підбір засобів і методів, що забезпечують оптимальний розвиток рухових координаційних здібностей студента. Зміст програм тактико-технічної підготовки, у своїй базовій частині, буде ідентичним змісту по навчанню основним технічним ударам і освоєнню комбінаційних схем (“вісімка”, “трикутник”), що позитивно вплине на швидке оволодіння арсеналом гри та надасть змогу гравцю свідомо використовувати тактичні надбання під час змагань будь-якого рівня.

Тактична підготовка це педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів в складних ігрових обставинах за допомогою стратегії і тактичних дій, які являють собою раціональну форму організації змагальної діяльності спортсменів в ігрових видах спорту.

Поняття “тактична підготовка” більш ємне, ніж поняття “навчання тактиці”. Можна добре знати тактику спортивної гри, засвоїти її теоретичні канони, але на практиці, у грі, проявити неспроможність застосування тактичних планів, або вони будуть малоефективними. Знання тільки певних тактичних (індивідуальних, групових і командних) дій, також є недостатньою базою для досягнення високої результативності. В процесі навчання необхідно добитися органічної єдності тактичного і технічного вміння.

Тренери, науковці виділяють ряд факторів, які зумовлюють успішність тактичних дій спортсмена у грі на змаганнях.

По-перше, високий рівень розвитку спеціальних фізичних якостей - швидкості складних реакцій, швидкості дій, орієнтування, кмітливості і т.д.

По-друге, високий ступінь надійності арсеналу технічних прийомів в складних ігрових умовах.

По-третє, високий рівень оволодіння навичками індивідуальних і колективних, тактичних дій в нападі, захисті, комбінаційній грі.

Тому підготовку не можна зводити до навчання здобувачів вищої освіти тільки тактичним діям.

Основу успішних дій гравців у грі на рахунок визначають спеціальні якості, вміння раціонально і ефективно використовувати технічні елементи, прийоми, зв'язки, комбінації. Власне тактичні дії служать своєрідною формою організації змагальної індивідуальної діяльності особистості, в групах та команді, в умовах протиборства з суперником. На цьому засновані усі етапи тактичної підготовки.

Одним з основних тактичних завдань гравця в настільний теніс є змусити суперника, як можна більше робити пересування біля столу. Щоб здійснити такий план на гру потрібно завжди направляти м'яч тими чи іншими технічними прийомами у незахищений кут столу на стороні суперника, змусити його допускати помилки у розігравші і добиватися перемоги в матчу.

В тих випадках коли граємо на рахунок ще з незнайомим противником, скласти проект тактичного плану на гру наперед, неможливо. В такому випадку гравцю потрібно спостерігати, як проводить тренування суперник напередодні матчу або безпосередньо перед грою. Навчитися аналізувати побачене, відмічати сильні і слабкі сторони гри та намагатися зробити “розвідку” під час розминки перед початком зустрічі. У разі потреби і у разі ще не визначення тактичного плану на матч, з метою розвідувальної цілі, іноді, можна пожертвувати кількома очками у першій партії гри. Гравцю терміново треба визначати, якими ударами суперник вважає за краще вести атакуювальні дії і за яким напрямом він більш вдало їх буде використовувати (ліворуч, праворуч чи в середину столу). Завдяки таким спостереженням спортсмен може також вибудовувати лінію надійного захисту у своїй грі. Гравцю необхідно протягом гри на рахунок з'ясовувати, якому обертанню м'яча (нижнє, верхнє, бокове обертання, “пласкі” тобто без обертання м'яча) надає перевагу противник, які технічні удари він застосовує більше (“накати”, “підрізки”, “підставки”, “топ-спіни”, “хіт-спіни” і т.д.). Навчитися спостерігати, які власні технічні удари гравця найбільш складні для противника і яке обертання м'яча буде

ускладнювати його гру, та навпаки надасть перевагу гравцю для успіху. Під час гри також важливо уточнити, як швидко здійснює пересування суперник, застосувавши декілька раз тактичний план - гра під сітку (перша зона площини столу), гра в дальню зону столу (на край столу), по черзі. Така схема гри змусить суперника проявити здібність до раціонального пересування по ігровому майданчику і якщо він недостатньо володіє цими навичками переміщення, тоді це додатково буде бонусом для впевненої перемоги. Якщо, протягом усієї партії, двобій проходив у запеклій боротьбі тоді, щоб виграти останні очки розіграшу в партії, гравцю потрібно: - подвоїти концентрацію уваги; - не допускати “простих” помилок; - застосовувати “коронну” подачу і далі намагатися атакувати; - забезпечити стабільність гри; - дотримуватися обраної тактики і стратегії.

Гравець, який бере участь у змаганнях, завжди уважно стежить за тактичним ходом боротьби, вперто чинить опір супернику, проявляючи свої вольові можливості. Він прагне виграти кожне очко відбиваючи удари хоч би якими безнадійними вони не здавалися і не зважаючи на рахунок у партії, у матчі. Завжди послідовно виконувати тактичний план, рекомендації і поради викладача (тренера). В такому вольовому настрої, гравець може досягти тактичного перелому в ході боротьби, “нав’язати” свою гру, перехопити ініціативу. Якщо суперник передчасно вважає партію переможною для себе, то гравець своїми впевненими, доцільними, тактичними діями вносить деяку хаотичність у виконання технічних ударів противником, чим пригнічує його бійцівські якості та знівелює його впевненість.

Сталі, вольові якості досягаються гравцями у тривалих, систематичних, напружених, завзятих тренуваннях та на змаганнях. Після закінчення змагань тенісист має проаналізувати (бажано мати щоденник, записник), де зазначаються усі результати, усі нотатки щодо тактичних планів на гру з певним суперником, враження гравця від спортивних подій, тобто всю ту інформацію, яка буде у нагоді на наступних змаганнях. В нотатках записуються почуття і здобутки гравця: як він упорався з поставленими цілями, завданнями;

які недоліки виявив у своїй техніці та тактиці; як діяв у найбільш напружені моменти зустрічі; що відчував і як боровся з невпевненістю в своїх силах; як подолав хвилювання; які психологічні і емоційні відчуття різного характеру мав під час гри, тощо.

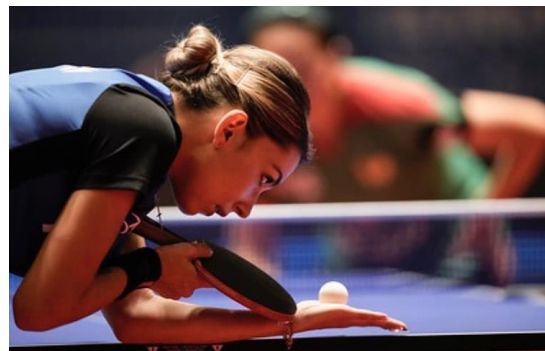
Кожен день змагань впливає на фізичний, психологічний, емоційний стан гравця і треба навчитися обов'язково відпочивати між зустрічами. В психологічному аспекті це можуть бути бесіди з тренером, одноклубниками, медитація. У перервах між матчами, слід обов'язково одягатися тепліше (спортивна куртка, штани, рукавички), щоб зберегти тепло в тілі і вихід на наступну гру починався вже у підготовленому стані.

2.1 ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ У ГРІ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Важливе місце в процесі навчальних тренувальних занять з настільного тенісу у вищому навчальному закладі, займає ознайомлення здобувачів вищої освіти з тактичними вміннями та навичками ведення гри в настільному тенісі. У вирішенні тактичних завдань використовується безліч прийомів, схем, комбінацій, які допоможуть зрозуміти студенту сутність гри.

Навчання починається з ознайомлення історичного розвитку гри, які перші технічні удари (наприклад: поштовх зліва і справа) були в арсеналі гравця на той час, та які ігрові події були пов'язані з цими ударами. Які технічні прийоми, елементи, удари, пересування, умови гри були дійсні на початку існування цього виду спорту і які технічні удари застосовуються на сьогоднішній день. Тож досвід побудови тактики спортивної боротьби залежить від розвитку технічного арсеналу гравця і поповнюється кожного дня відповідно до змін, які відбуваються у сучасному настільному тенісі.

Перш ніж перейти до вивчення тактики гри, необхідно ознайомитися з класифікацією ударів і їх призначенням у тактичній підготовці:



Тактика подач – найважливіший розділ тактики гри. За партію, гравцю доводиться виконувати близько 10 подач, тобто стільки разів гравець має право першого удару, що є першим кроком до перемоги. Раніше подачу вважали лише, як засіб введення м'яча у гру, а зараз її відносять до активних засобів атаки і виводять на головну позицію в технічному і тактичному арсеналі спортсмена.

У сучасному настільному тенісі, найефективнішими вважаються швидкі подачі зі складними змішаними обертаннями та супроводжуваними їх “оманливими” рухами. У нагоді будуть “короткі” (під сітку) та “дальні” на край столу подачі, які треба комбінувати з іншими типами подач, щоб надати ще більшої інтриги у тактиці для ведення спортивної боротьби і дозволить підтримати градус нервового напруження суперника за рахунок ефекту несподіваності.

1. Подачі класифікують за різними тактичними напрямками:

- а) подачі атаквальні, спрямовані на безпосередній швидкий розіграш очка і перемогу;
- б) подачі, які передбачають обов’язкові наступні атаквальні дії;
- в) подачі захисні, які не дозволяють або завадять противнику одразу захопити ініціативу і здійснити атаквальні дії.

Для захоплення ініціативи на початку розіграшу очка, дуже важливо вміти виконати згідно тактичного плану таку подачу, щоб суперник не встиг

зрозуміти, як було введено м'яч у гру, яке обертання набув м'яч - нижнє, або з верхнім, або з боковим, або зовсім без обертання (пласка подача).

Провідні гравці спеціально і дуже багато часу (приблизно по два тренування на тиждень) приділяють саме тільки відпрацюванню виконання подач, виділяючи для себе найбільш перспективну, найбільш переможну “коронну” подачу.

Як відомо, подача це єдиний елемент гри для вдосконалення якої не потрібен спаринг-партнер під час навчально-тренувального процесу. Також на виконання подачі і вдале її застосування за призначенням, впливає тільки безпосередньо сам гравець, тому подачі мають зазвичай свої специфічні риси, які надає їм сам спортсмен як особистість, тобто кожна подача має завжди риси індивідуальності.

2. Прийом подач різними технічними ударами гри:

- а) атаквальним (“накатами”, “підкрутками”, “швидкими ударами” і т.д.);
- б) підготовчим (“скидка”, “плаский прийом” тобто повернення обертання м'яча і т.д.);
- в) захисним (“підрізка”, “зрізка”, “підставка” і т.д.).

В навчанні тактичних схем, комбінацій обов'язково приділяється багато часу тренуванню прийому подач. Бажано ці заняття проводити з різними спаринг-партнерами, які в свою чергу мають різні рівні спортивної підготовки та різні стилі гри і відповідно різні за своїми якостями і обертаннями подачі.

Але навіть найдосвідченіші гравці, не завжди впораються з прийомом здійсненої суперником подачі, з наданим обертанням м'яча. Для того, щоб розпізнати, яка буде виконана подача, гравцю слід спостерігати за усіма рухами суперника: за його стійкою (вихідному положенні) в момент приготування до здійснення подачі; за підкиданням м'яча перед виконанням подачі (низьке до 20см, середнє до 50см, високе більше 50см); за рухом ігрової руки, кисті, ракетки; за відповідними переміщеннями і підготовкою до наступного технічного удару і т.д. Особливо уважно треба стежити за рухом ракетки в

момент з'єднання її з м'ячем та з гумовою “накладкою”. Вміти підмічати, в якій частині ракетки відбувся контакт з м'ячем, тільки так спостерігаючи, можна дізнатися яке обертання набув м'яч, вдало виконати прийом подачі і запобігти наступним атакувальним діям суперника.

3. Удари проміжні, одиночні або багаторазового повторення

До таких ударів відносять технічні елементи: “зрізка”, “підрізка,” “підставка”, “поштовх”. Ці удари не мають високої швидкості і потужності та виконуються в повільному темпі, який “провокує” суперника починати атакувальні дії. За рахунок їх різного призначення, різного обертання і направленості, технічні удари допомагають “втомити” суперника, знизити його пильність і увагу на утриманні м'яча в розіграші, послабити його наміри до атакувальних дій.

4. Удари атакувальні:

- а) накат;
- б) топ-спін;
- в) завершальний удар (найпотужніший технічний удар, який може досягати в швидкості понад 100км/год);
- г) удар по “свічці” (“свічка” це удар, який має найбільшу висоту польоту м'яча над поверхнею столу);
- д) контратакуючий удар (атакувальний удар є відповіддю на атакувальний удар суперника);
- е) загальмований, укорочений удар.

5. Технічні удари, різні за силою та напрямом обертання м'яча:

- а) без обертання м'яча (“пласкі” удари);
- б) з поступальним обертанням верхнім, нижнім, боковим (виконуються технічними ударами “накатами”, “підрізками”, “підкрутками”).

6. Удари захисні:

а) різноманітні активні удари - сильна підрізка (“запил”) та кручена “свічка”;

б) одноманітні, пасивні, що багаторазово повторюються в той же самий кут або зону столу.

7. Удари, різні за напрямом польоту м'яча:

а) по прямій (з правого кута - в лівий кут столу; з лівого кута - в правий кут столу);

б) по діагоналі (з правого кута в правий кут столу; з лівого кута в лівий кут столу);

в) полу-діагоналі (з правого кута в центр столу; з лівого кута в центр столу);

г) технічні удари з різних кутів столу;

д) технічні удари із центру столу;

е) з різних кутів до центру у будь-яку зону столу.

8. Удари, які відрізняються за довжиною польоту м'яча:

а) короткі (під сітку, перша зона ігрової поверхні столу);

б) середні (в центр ігрової площини або в різні кути столу);

в) довгі (на край ігрової площини столу).

9. Удари по висоті відскоку м'яча від ігрової поверхні, в момент приземлення на площину столу:

а) в момент, коли м'яч набрав найвищу точку відскоку від ігрової площини і почав знижуватися тобто по “падаючому” м'ячу;

б) нижче за рівень сітки - “зльоту” момент, коли м'яч ще не набрав вищу точку відскоку від поверхні столу;

в) середні (20-30 см);

г) високі (50-60см і вище).

10. За швидкістю польоту м'яча, технічні удари розрізняють на:

- а) повільні;
- б) середні;
- в) швидкі;
- г) потужні.

Навчання тактичній підготовці у грі в настільний теніс здобувачів вищої освіти триває у декілька етапів:

Перший етап.

Підвищення рівня у здобувачів вищої освіти конкретних, фізичних, психічних та інтелектуальних якостей, які знаходяться в основі успішних тактичних дій (швидкість реакції і орієнтування, швидкість відповідних дій і перемикання з одних дій на інші, кмітливість, спостережливість).

Другий етап.

Формування тактичних умінь в процесі навчання прийомам гри (техніці), яке може досягатися двома напрямками.

По-перше, під час оволодіння будь-яким технічним ударом, його “поєднують” з якостями, які будуть зумовлювати успіх в тактичних подіях. Наприклад ті гравці, кого навчають виконанню технічного елементу гри, обов’язково мають стежити за діями партнера (гра у дзеркальне відображення): в залежності від характеру обумовлених сигналів, треба виконати те, чи інше завдання повторюючи дії, рухи і переміщення спаринг-партнера.

По-друге, на етапі вдосконалення прийому, застосовують таку систему ускладнень, яка сприяє формуванню тактичних умінь та навичок. Наприклад, подача на точність влучання у задану точку або кут на площині столу. На цій основі легко засвоюються індивідуальні тактичні дії при виконанні подачі: наприклад подача на гравця, який умовно незадовільно володіє прийомом

подач, або подача на гравця, який “виходить” до сітки з дальньої лінії столу тобто знаходиться далеко від розгорнутих, ігрових подій і т. д.

Третій етап.

Вивчення тактичних дій: індивідуальних, групових і командних в атакувальних та захисних стилях. На перше місце, тут виходять вправи з тактики, ігрові вправи і навчальна двостороння гра.

Четвертий етап.

Інтеграція тактичних дій в ігрову змагальну діяльність. Для цього застосовують спеціальні завдання в навчальній “двосторонній” грі та в контрольних іграх на рахунок (по відповідним завданням або без них). Таким чином формування тактичних умінь починається ще з підготовчих вправ, потім триває у вправах з вдосконалення технічного арсеналу гравця, досягаючи найвищого прояву у вправах з тактики, в навчальних, контрольних іграх і в змаганнях будь-якого рівня.

В сучасних ігрових видах спорту, яскраво виражена тенденція розвитку швидкісної гри і ускладнення тактичних комбінацій, схем. Тому особливо важливо, навчити здобувача вищої освіти, вміти оцінювати розташування суперника (в особистому і у парному розряді) на ігровому майданчику; заздалегідь визначати напрямки польоту м'яча і його обертання; передбачати дії партнера у парній грі і вміти “прораховувати” задум суперника; швидко аналізувати різні, ігрові ситуації і обравши найбільш доцільні технічні удари, виконати відповідне їм раціональне переміщення; ефективно і послідовно діяти згідно тактичного плану на гру.

З урахуванням вищезазначеного, виділяють основні напрямки тактичної підготовки:

- приділяється постійна увага на розвиток спеціальних здібностей і якостей;

- визначається раціональна послідовність по вивченню тактичних прийомів, вміння їх поєднувати і чередувати відповідно швидких ігрових обставин;

- навчитися реалізовувати якості та здібності (тактичного характеру) в процесі виконання технічних ударів, прийомів;

- формування тактичних умінь та навичок в процесі навчання технічним прийомом гри;

- встановлення оптимальної послідовності вивчення тактичних дій (індивідуальних, парних) в атакуючому та захисному стилях, з урахуванням послідовності вивчення технічних прийомів в нападі та захисті;

- вдосконалення навичок тактичних дій в процесі інтегральної підготовки (взаємозв'язок тактичної підготовки з технічною підготовкою, система завдань в навчальних іграх, установка в контрольних іграх і змаганнях).

На зазначених етапах підготовки залучаються відповідні завдання з тактичної підготовки:

- створення передумов для успішного навчання тактиці гри (розвиток необхідних здібностей і якостей);

- формування тактичного вміння в процесі навчання прийомом гри (технічним ударам, елементам);

- забезпечення високого рівня надійності прийомів гри при виконанні тактичних комбінацій;

- оволодіння основою індивідуальних, групових і командних, тактичних дій в нападі та захисті;

- вдосконалення тактичного вміння, з урахуванням ігрових функцій партнерів в парному розряді та індивідуальні особливості гравця в одиночному розряді;

- формування навичок ефективно використовувати техніку ударів і тактичні дії в залежності від умов (стан партнерів, суперника, зовнішні умови);

- аналіз, моніторинг гри команди суперника, їх технічний арсенал, тактична підготовка, психоемоційний настрій на спортивну боротьбу;
- вивчати передову тактику провідних команд країни і найсильніших іноземних команд.

2.2. ПРИНЦИПИ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

В ході ознайомлення і дослідження різних наукових робіт з тактичної підготовки у настільному тенісі фахівці намагаються розкрити основні принципи тактики гри. Насправді їх не так багато, як здається на перший погляд. Де можливо використовувати ці принципи і чого врешті решт отримуємо, ці питання і досі вважаються актуальними в зв'язку з постійним вдосконаленням технічного арсеналу гравця, вдосконаленням якості інвентаря, змінами в Правилах змагань та у багатьох інших аспектах, які впливають на якість гри, її наповнення змістом і інтригою дій. Наведемо приклади більш застосованих і сприятливих принципів тактики гри для ознайомлення і виконання під час навчального і змагального процесів.

Перший принцип тактики гри в настільний теніс.

“Єдність атаки та захисту”.

Цей принцип має наступне пояснення: проводячи атакувальний удар, спортсмен повинен максимально забезпечити себе від можливого контрудара. Як це можна зробити? Один із варіантів: - використовувати правильне вихідне положення для здійснення свого технічного удару; - надати удару таку направленість, яку суперник буде не очікувати. Вчасно і вдало гравець має виконувати відповідні ігровій ситуації переміщення, передбачити в якій кут столу має намір переміститися суперник і т.д. Основне завдання у виборі позиції - звузити кут, де суперник має змогу атакувати. Чим менший цей кут,

тим простіше буде прийняти його удар. Наприклад необачно заганяти себе далеко в один лівий кут, тим самим “оголюючи” праву сторону столу. Проводячи атаквальні дії, пам’ятайте одночасно про можливість захисту. Одна з найпоширеніших помилок новачків - потужно завершувати удар і внаслідок інерційної сили “зависати” над ігровою площиною столу, залишаючись в ближній зоні. При застосуванні противником активної “підставки,” гравець просто не буде мати змогу зреагувати на удар у відповідь. Єдність атаки та захисту у грі в настільний теніс, проявляється у можливому переході від атаквальних дій до захисних. Наприклад, коли здійснюєте атаку технічним ударом “накатом,” завжди будьте готові до технічного удару - відповіддю “підставки”, яка може бути, як активною, так і пасивною або сповільнюючою, що означає виникненню різних ігрових ситуацій.

Другий принцип тактики гри в настільний теніс:

“Відповідність тактичних рішень фізичним, технічним та психічним можливостям спортсмена”.

Дуже важливо при виконанні рухів розуміти свої психічні, технічні та фізичні можливості, а також можливості противника. Досить необачно будувати тактичний план гри розраховуючи на прийоми та техніку, якими не володієте достатньою мірою. До цього принципу гри в настільний теніс можна віднести такі поради: “знайте, свої слабкі сторони, знайте свої сильні сторони”.

Знати і точно визначати свій фізичний рівень підготовки до гри, знати потужності і резерви своїх можливостей у разі виникнення критичних ігрових ситуацій це ознака повної готовності до успіху. Найчастіше партії програються через те, що не вистачило сил “дотиснути” суперника. Далі, якщо знаєте, що у вас виходить сильний “топ-спін” справа, то вибудуйте тактичний план через гру саме цим “топ-спіном” долонною стороною ракетки. Таким чином, підлаштовуємо свій технічний арсенал гри під тактичний задум.

Третій принцип тактики гри в настільний теніс:

“Використання таких прийомів та тактичних рішень, які б ускладнювали гру суперника”.

На наш погляд, це один із визначальних принципів тактики гри в настільний теніс. Спортсмену необхідно постійно застосовувати такі тактичні ходи, які б заважали і не давали противнику використовувати свій план на гру та свої улюблені, напрацьовані, тактичні комбінації. Як це може виглядати у грі? Якщо противник перемістився занадто далеко праворуч, то відповідно в нього “відкрився” лівий кут столу і як варіант, можливо здійснити швидкий удар у ліву частину його ігрової площадки. Якщо суперник “зависає” в ближній частині столу і взагалі багато грає саме на цій лінії, то гравцю необхідно як можна частіше грати “довгими” по польоту м’яча ударами, щоб суперник не встигав відійти на потрібну позицію. Якщо гравець спостерігав за грою суперника і виявив його слабку сторону, тоді він має направляти більшість технічних ударів саме туди.

З таких спостережень, можна виділити основні, наступні принципи тактики гри в настільний теніс, які пояснюються дуже просто і завжди використовуються :

- принцип гри “близько - далеко”;
- принцип гри “наліво - направо”;
- принцип гри “слабке місце”.

Четвертий принцип тактики гри в настільний теніс:

“Відповідність тактичних дій до стратегії гри.”

На самому початку гри на рахунок із противником, нам необхідно зробити певні розвідувальні дії. Зрозуміти, що за суперник перед нами та як з ним вести гру і як поводитися. Не забувайте, що противник так само буде діяти і по відношенню до вас. Тому на початку гри допустимо, як один із варіантів тактики, програти кілька очок, щоб дезінформувати суперника про свої можливості і здатності. Надати йому “неправдиву” інформацію і уявлення про себе, про свої вразливі, слабкі місця гри. Як то кажуть віддати мале, щоб виграти битву. До цього принципу тактики можна віднести такий важливий аспект, як зміна і чередування тактичних комбінацій. Наприклад у першій партії гравець працює за однією ігровою схемою, а в другій по іншій.

2.3. ТАКТИКА ГРИ ПРОТИ АТАКУВАЛЬНОГО, КОНТРА-АТАКУВАЛЬНОГО, КОМБІНОВАНОГО, ЗАХИСНОГО СТИЛІВ ГРИ

Під *стилем* в настільному тенісі розглядається особливість ведення гри спортсменом. Стиль формується під впливом багатьох факторів до яких можна віднести фізичні, тактичні, психологічні, індивідуальні, особистісні фактори. Розуміння засвоєного гравцем стилю гри, дозволяє в навчально-тренувальному процесі наголосити на розвиток сильних сторін та навичок здобувача вищої освіти у грі в настільний теніс.

Аналіз стилю гри суперників, вміння виявити сильні і слабкі сторони дозволяє обрати оптимальну стратегію і тактику протистояння у двобої. Основних стилів гри у настільному тенісі є декілька, тому розглянемо їх більш детально та вкажемо основні ознаки того чи іншого стилю.

Атакувальний стиль.

Проявляється у рішучих ініціативних діях спортсмена із захоплення контролю над грою. Як правило, це гравці атакувального стилю. Вони перші намагаються починати атаку і швидко та переможно завершити розіграш очка. Вони намагаються атакувати у будь-які моменти гри, будь-які м'ячі, як “довгі”, так і “короткі”. У сучасному спорті, спорті ХХІ сторіччя, цей стиль гри значно поширений і посідає перше місце у світовому настільному тенісі, особливо у гравців азійської школи.

Щоразу виникає питання, як грати проти гравців з атакувальним стилем, як уникнути їх гостро - атакувальних технічних ударів, як позбутися цього натиску, який не дозволяє гравцю проявити свої сильні сторони гри?

Відповідь на таке питання теоретично не складна - необхідно зробити все можливе, щоб самому розпочати атаку і не дозволити зробити це противнику раніше, але на практиці це надзвичайно складне завдання.

Сучасне гумове покриття ракетки (“накладки”), володіють такими високими характеристиками по швидкості польоту м'яча, по якості його обертання, що можна здійснити відповідний удар “перекрутку” і успіх буде визначатися саме несподіваною зміною усіх ігрових подій. Рекомендується направляти м'ячі технічними ударами, в “незручні”, “відкриті” точки столу, щоб ускладнювати супернику виконання його сильного прийому, або цілої серії сильних ударів.

Однією з альтернатив гри проти “атакувальників” є гра в центр столу. На ігрову агресію слід відповідати “контрударами” доти, доки агресор не перейде до захисту, який у нього буде менш тренований, а також знизить його рівень самовпевненості у своїх можливостях і здатностях.

Контра-атакувальний стиль.

Характеризується грою із середньої дистанції відносно ігрового майданчика до столу, потужними підкрутками, як з лівого, так і з правого боку. Контратакуючи, такий спортсмен активно включається у гру і починає одразу

проявляти ініціативу та боротьбу після першого атакувального удару, виконаного суперником. Сильна сторона гравців контратакуючого стилю це довгі розіграші по всьому столу, гра на “виснаження” якнайдовше, утримання м’яча за рахунок багато-численних підкруток.

Виникає питання, як діяти проти гравців із контратакуючим стилем, як протистояти його потужному тривалому, “нав’язливому”, “небезпечному” стилю гри ?

Гравцю, який веде бій з таким суперником, в першу чергу необхідно “сковувати” атакувальні дії противника сильним обертанням м’яча близько під сітку і надалі проводити несподівані, свої, атакувальні дії в центр столу або під ліву (неігрову) руку противника. Розіграш кожного м’яча має здійснюватися швидко, різнопланово, варіативно, коригуючи дії у ході гри і згідно виникаючих обставин. Головним завданням спортсмена є якнайшвидше почати найсильнішу атаку, щоб противник перейшов до оборонних дій у ближній зоні столу.

Комбінований стиль

Такий стиль гри є у кожного гравця в арсеналі, тому що він більш комфортний, не ризикований, надійний. Гра відбувається за рахунок утримання розіграшу кожного м’яча якнайдовше. Застосовують в основному технічні удари “підрізка”, “зрізка”, “підставка”, вони повільні за швидкістю, але вкрай небезпечні. Гра в комбінаційному стилі вибудовується і досягається на помилках суперника в атакувальних діях. Відбувається певне тактичне “вичікування” сприятливого моменту, коли суперник втрачає багато фізичних і психічних зусиль у наступі і обов’язково, врешті решт помиляється, тоді миттєво проходить перехоплення ініціативи і перемога у розіграші дістається гравцю комбінованого стилю. В такому випадку, якоїсь однієї поради у тактичному плані не можна дотримуватися бо з кожним розіграшем ігрові

ситуації змінюються. Під час гри з таким суперником, особливу увагу треба приділяти “бійцівським” якостям гравця, його вольовій стійкості, терпінню.

Захисний стиль.

Визначається тривалою грою, технічними ударами “підрізками”, “зрізками” і іншими різновидами цього елемента та застосовується оборонний технічний прийом - “підставка.” М’ячі влучають близько до сітки, або в середній зоні столу, ускладнюючи тим самим проведення атаквальних дій противника. Ракетка гравця захисного стилю зазвичай має дві протилежного значення і якості гумові “накладки”, одна має “гладку” поверхню, інша може бути з “шипамі” або “накладками анти-спін”.

Яку обрати тактику проти гри з захисниками?

Гра проти захисників вимагає великого терпіння та витримки спортсмена. Противник за рахунок різних накладок, різного рівня обробки м’яча, різного темпу ведення гри і т.д., намагатиметься зробити так, щоб ви помилилися і “застрягли” в довгому розігравші. Першою рекомендацією проти захисного стилю гри це в більшості, використання “довгих” подач та виводити гру на розігравші у близькій-дальній дистанціях із постійним тиском потужних атаквальних ударів і “укороченого м’яча” на суперника. Вкрай важливо грати в різні кути столу, а також в центр ігрової площини, тоді підвищується ймовірність повернення менш обробленого (нижнього обертання) м’яча чи повернення м’яча з помилкою, яка надає можливість гостро атакувати (виконати завершуючий удар) і перемогти у двобої. У розігравші, не слід постійно давати сильне обертання м’ячу за рахунок атаквальних технічних ударів, бо захисник повертатиме його з ще більшим, нижнім обертанням, ускладнюючи тим самим подальшу атаку гравця.

2.4 ТАКТИКА РОЗІГРАШУ ОЧКА

Розіграш очка складається з подачі або прийому подачі, залежно від черговості дій і безпосередньо обміну ударами в процесі гри. Кожний із цих частин гри, має свої особливості у виконанні, а також своє призначення, яке передусім залежить від того, яка зустріч – одиночна чи парна, якого класу гри досягли обидва спортсмена, які тактичні і технічні навички вони мають для двобою.

Тактика розіграшу м'яча – складний та різноманітний розділ тактики гри і представлений він у наступних варіантах розіграшу очка в особистому або парному розряді:

- зміна ігрового ритму;
- тривалий розіграш очка;
- перехоплення ініціативи;
- “заплутування” ігрових дій;
- “нелогічна” гра;
- безкомпромісна гра;
- постійна зміна напрямку польоту м'яча;
- “затиск” (звуження зони комфортної гри);
- програмування дій.

Основою тактики розіграшу очка можна вважати наступні ігрові ситуації:

- “зміна ігрового ритму” – використовують для того, щоб не дати супернику пристосуватись до певного ведення гри, аритмічне ведення гри змусить суперника робити помилки в ударах та переміщеннях і цим треба обов'язково скористатися;

- “безкомпромісна гра,” такий варіант застосовують проти сильного суперника, грають відкрито, зухвало, ризиковано прагнучи по можливості, використовувати свої сильні, технічні удари проти слабих сторін суперника;

- “затиск” - використовують тоді, коли у суперника є явний недолік у виконанні певних, технічних елементів. Наприклад, суперник має недосконалу та невпевнену гру у лівій частині столу або технічні удари зліва не завжди потрапляють на стіл, у цьому випадку треба більшу частину ударів направляти саме у тому напрямку, щоб не дати змоги супернику використовувати ті технічні прийоми, якими він добре володіє.

Контратака, до якої вдаються при прийомі м’ячів надісланих суперником, передбачає використання тактики трьох перших ударів (так звані “триходові” тактичні комбінації). Вони відіграють важливу роль для захоплення ініціативи у всій партії. Якщо протягом спортивної боротьби, в якій гравці виконують один проти одного атакувальні удари і хтось з них невдало, або направить м’яч, або не встигне переміститися, тоді цей гравець, ризикує опинитися в положенні, при якому його дії носитимуть вже більше пасивний характер, тобто поступово він буде втрачати ініціативу і не буде мати змоги скористатися своїми тактичними планами. Ось чому тактика розіграшу очка має базуватися на веденні активної гри та обов’язкового захоплення ініціативи. Головне завдання це прагнення першим провести атакувальний удар або створити такі умови, щоб “диктувати” розіграш очка на своїх умовах і яке буде краще гравцю. Тенісисти такого стилю, які атакують будь-який м’яч, повинні активно використовувати різні технічні прийоми для швидкої і частої зміни характеру гри, а також поєднувати їх з особливими індивідуальними прийомами, щоб повною мірою проявити переваги своєї манери гри.

Тактичні прийоми розіграшу очка для гравців атакувального стилю

1. Гравець, головним чином “накатом” або “підставкою” контролює ліву половину площини столу і періодично, несподівано, іноді, направляє м’яч у центр столу (у фахівців такий напрямок називають: “гра в живіт”; “гра в корпус суперника”; “гра в ліктьовий суглоб ігрової руки суперника”).

Для вдалого прийому і боротьби з короткими м'ячами, які не мають обертання, а також з м'ячами на край столу з нижнім обертанням або без нього, гравцю надається можливість однаково використовувати атакувальні удари, як справа, так і зліва, і з різних кутів столу, з різними напрямленнями, але положення ракетки на початку руху має бути дещо “відкритим”, щоб м'яч не потрапив до сітки.

Коли суперник завдає короткий удар “під сітку” в правий кут столу, можливо відповісти ударом по прямій у лівий кут суперника, бо зазвичай напрацювання ударів під час навчально-тренувального процесу відбувається за напрямленням по “діагоналі” і менше часу приділяється грі по “прямій,” тому тут у більшості гравців “слабке” місце, або недостатньо відпрацьоване. При виконанні технічного удару “накат” справа, потрібно завжди надавати м'ячу значну швидкість польоту і обертання, а при здійсненні “накату” зліва треба зменшити швидкість, але проявити здатність зіграти точно, як кажуть у “яблучко” по замисленому напрямленню. У жодному разі, не варто грати повільно і тим самим віддавати ініціативу на користь суперника.

Гравцю швидкого атакувального стилю, при прийомі м'ячів необхідно використовувати техніку “накату” та “підставки” для того, щоб протидіяти тактиці суперника і перехопити м'яч атакувальними діями для розгортання активної контратаки, більш повного прояву переваги свого стилю.

2. Виконуючи в основному короткі удари швидкими “підрізками” і “зрізками” гравець здійснює таким чином контроль над ігровою ситуацією, а потім, у зручний момент, намагається першим перейти в наступ атакувальними ударами, здійснюючи “накат” або “топ-спін”, або одиночний завершуваний удар.

Для боротьби з м'ячами, які мають нижнє обертання (“підрізані”) і які застосовують в основному “під сітку” або середню зону ігрової площини, але спрямовують в різні точки та кути столу, можливе застосування ударів атаки зі збільшеною амплітудою руху, щоб м'яч піднімався вище над сіткою, така певна “провокація” для суперника. Якщо суперник перебуваючи поблизу столу,

приготувався завдати атакувального удару, можна виконати незручні поєднання швидкої і довгої “підрізки,” або використати тактичну комбінацію - “підрізка” на край столу вліво - коротка “підрізка” вправо, або “коротка підрізка” в правий кут і довгий м’яч “підрізкою” в лівий кут столу, ці два різні напрямлення позбавлять противника можливості першим розгорнути наступ. У комбінації, яка заснована на грі “підрізками”, гравцю краще обирати зручний момент і першим виконати технічний атакувальний удар “накат”. Використовуючи таку тактику, можна значно послабити потужність ударів суперника, який намагається перехопити ініціативу. У випадку якщо противнику все ж таки вдасться провести першим свій атакувальний удар, то сила його удару не буде значною, бо виконати “накат” по нижньому обертанню м’яча завжди складно і ризиковано. Однак у ході змагань, гравцеві не слід постійно використовувати “зрізання” при прийомі м’ячів без обертання або коротких м’ячів з нижнім обертанням при повторному прийомі м’яча, в іншому випадку він ризикує опинитися в такому положенні, при якому його дії будуть носити пасивний характер.

3. Перехоплення ініціативи атакою.

Для боротьби з м’ячами, що мають бокове верхнє або нижнє обертання, та з м’ячами без обертання взагалі, у кожному зручному випадку, гравцю надається шанс, сміливо застосовувати тактику перехоплення права на атакувальні дії. Якщо суперник надсилає “короткі” удари, то гравець може виконувати “укорочені атакувальні удари” тобто швидке “скидання” м’яча, при “довгих” ударах на край столу, треба задіяти атакувальні удари середньої сили, в середину або праву половину площини столу противника. Гравець, що завдає атакувальні удари з двох сторін (справа і зліва), може повною мірою реалізувати переваги тактики перехоплення атакувальних ударів з двох сторін.

При перехопленні атакувальних ударів під час розіграшу у гравця можуть виникати певні труднощі будь-якого ігрового характеру, ніж при виконанні “накатів” або “зрізок”, проте ефект цього прийому значно більший.

Чи зможе гравець під час гри використати різкий атакуювальний удар при прийомі м'яча що надходить від суперника, залежить від того, чи вдасться йому вибрати вдалий момент, зручний вихід ніг і тулуба у відповідне оптимальне положення для завдання різкого атакуювального удару. Для того, щоб “наосліп”, “навмання” не виконувати різкі атакуювальні удари, дуже важливо навчитися точно оцінювати наміри і дії суперника, тільки тоді і з'явиться можливість сміливо та рішуче завдавати власні різкі атакуювальні удари.

4. Технічний удар “зрізка”, як засіб атакуювальних дій у грі.

Атака “зрізкою” є допоміжним тактичним прийомом, який застосовують гравці атакуювального, захисного або комбінованого стилю. Гравець, який може швидко атакувати у ході боротьби з суперником, який використовує атакуювальні удари і “підрізку” для активізації ігрових подій, що відбуваються під час розіграшу очка, здобуває певну перевагу у швидкості розіграшу, а також психологічного тиску на суперника. Атака “зрізанням” це завжди зміна темпу і різного обертання м'яча, напрямку його польоту, керування швидкістю гри для створення сприятливих умов до атаки.

“Зрізання” м'яча передбачає не тільки наявність нижнього обертання і зміни напрямку, а й відповідні варіації комбінування і застосування цього технічного удару тобто виконання удару “зльоту”, у “вищій точці”, “по падаючому м'ячу”. Тільки таким чином, можна контролювати дії суперника та створити умови для захоплення одразу ініціативи шляхом використання “накатів” або виконання раптових, швидких, атакуювальних, поодиначних ударів. В іншому випадку, суперник застосовуючи “накати” першим, захопить ініціативу і створить ситуацію, яка змусить гравця вести пасивну гру.

Тактичні прийоми застосування атакуювальних ударів “зрізкою”, які практикують гравці різних стилів, можна розділити на деякі сегменти, що використовуються для боротьби з гравцями атакуювального стилю, з гравцями захисного або комбінованого стилів.

1. В основі технічного удару “зрізки” є надання м’ячу нижнього обертання, яке зручно виконувати в різні зони і кути столу. В тактичному плані, щоб створити сприятливі умови для нанесення раптових ударів чи випередження суперника у виконанні атакувального удару, лежить швидке “зрізання” коротких м’ячів, яке комбінується з “короткими” і “довгими” розіграшами.

Тактику атаки “зрізанням,” часто застосовують для боротьби з суперником атакувального стилю. Гравець насамперед, використовує швидке “зрізання” коротких м’ячів для контролю дій суперника. Якщо суперник відповідає також коротким ударом (при якому м’яч має незначне обертання), тоді можливо вибрати сприятливий момент і завдати атакувального удару праворуч або ліворуч з різних кутів столу або з центру.

Якщо суперник перебуває достатньо близько біля столу, можна поєднувати удари з обертанням і без обертання на край столу, наприклад у праву частину ігрової площини і очікуючи сприятливий момент, застосовувати раптові удари середньої сили і потужності в лівий кут або центр столу.

Одразу порада, що не слід виконувати такі комбінації постійно. Головним завданням є за будь-яких обставин, випередити суперника і захопити ініціативу застосувавши різні варіації тактичних комбінацій. Якщо немає можливості виконувати раптовий різкий удар, можна за допомогою інших швидких елементів гри наприклад “зрізання зльоту”, перейти до активних дій запобігаючи ситуаціям, при яких суперник зможе першим завдати атакувальний удар.

2. Гравець використовуючи швидку “зрізку” з нижнім обертанням м’яча і комбінуючи її з “пласким” ударом (без обертання м’яча), направляє м’ячі у різні зони майданчика суперника, а обравши слушний момент завдає раптовий, атакувальний удар в середину столу, або в різні кути ігрової площини. Ці дії характерні для тактики атаки “зрізанням”, які часто використовують у двобої в основному гравці захисного або комбінованого стилю.

Швидкі удари гравця під час розіграшу очка.

Різні, різкі, швидкі удари “зрізанням” чи “накатами” в процесі розіграшу очка це важливий технічний та тактичний прийом, властивий стратегії гравців особливо атакуючого стилю, але також можливий для комбінованого і захисного. Вони використовуються гравцями для захоплення ініціативи одразу після виконання подачі, або при активному прийомі подачі, або у поточній грі, для унеможливлення проведення атакуючих дій суперником. Влучні і правильно підібрані до виконання технічні удари та переміщення гравця, можуть порушити весь запланований маневр суперника, збентежити його, звести на нівець усі напрацьовані ігрові тактичні комбінації. Застосування тактичного елементу гри (“різких” ударів під час розіграшу кожного очка) є вкрай важливим при однаковому рівню майстерності сил суперників.

Якщо гравець веде в рахунку по очках, він може використовувати цей прийом у більшості випадків для “переслідування” суперника, але за умови сприятливих ігрових обставин, щоб здобути “швидку” перемогу. Якщо гравець не має переваги по очках в рахунку, то може іноді застосовувати “поодиначий завершуючий різкий удар”, який у критичний момент створить перелом у грі.

Підсумовуючи досвід найсильніших тенісистів сучасності, які в основному використовують швидкі атакуючі удари, слід зазначити, що тактика “різких” ударів, у ході розіграшу, очка має наступні напрямлення:

1. Ударом зліва гравець надає м'ячу верхнє (“накат” зліва), або нижнє (“підрізка” зліва) обертання і направляє м'яч коротко до сітки, в праву половину ігрової площини суперника. Такий перший крок у тактиці, застосовується для того, щоб “підтягнути” суперника до столу з його звичної позиції, а потім скориставшись цим моментом, направити м'яч у дальню частину столу (праву чи ліву) суперника, змушуючи його пересуватися вперед-назад. Гравець комбінує “короткі” м'ячі з “довгими”, у різні кути майданчика суперника, щоб створити вигідні умови для виконання свого різкого атакуючого удару під час розіграшу очка. Тобто, у такому тактичному

варіанті розіграшу очка, гравець отримує два бонуси: змушує суперника більше рухатись і має певний шанс на застосування атакуючого удару першим.

Теністи, які застосовують атакуючі удари з двох сторін (справа і зліва) дуже часто вдаються до тактики виконання “різких” ударів під час обміну технічними ударами. Виконуючи удар під сітку, а потім “різкий” удар на край столу, така тактика гри особливо небезпечна для суперника, бо він не встигає застосувати захисні елементи гри.

Необхідно відзначити, що на даний час для боротьби з гравцями, які однаково застосовують атакуючі удари з двох сторін ракетки (справа і зліва), потрібно дотримуватися “класичної” тактики це гра у більшості випадків в лівий кут столу суперника, з раптовим переведенням м'яча у “глибокий” правий кут використовуючи відповідно до ситуації “різкі” атакуючі удари.

При застосуванні “коротких” ударів важливо стежити, щоб м'яч після відскоку від поверхні, якнайближче знаходився до сітки, тоді це обмежить шанси суперника розпочати атаку першим. Якщо, суперник грає близько біля столу, гравець комбінує удари у відповідь “довгими” м'ячами в основному різкими атакуючими ударами в різні кути столу. Тут важливо виконувати удари з обертаннями, різними напрямками та довжиною польоту м'яча, тоді супернику важко буде першим завдати сильного удару.

2. В основі прийому швидких ударів є поєднання коротких ударів зліва з нижнім обертанням м'яча та ударів, що надають м'ячу стрімке верхнє обертання, а потім гравець перехоплює м'ячі атакою чи “підставкою.”

До цієї тактики найчастіше вдаються тенісисти комбінованого стилю, які здобувають переможні очки за допомогою технічного прийому “підставки”. У такому тактичному варіанті, чередування нижнього і верхнього обертання з певними режимами швидкості, завдає супернику дискомфорт у грі і в результаті йому важко виконати удар у відповідь. Якщо м'яч, що наближається, має більш високу траєкторію польоту від звичайної, тоді можна використовувати “атакуючу підставку”, притискаючи м'яч і надаючи йому ще більшої активності. Однак, якщо гравець веде боротьбу з суперником, який

володіє “підкрутками” з обох сторін ракетки (справа і зліва) і знаходиться на значній відстані від столу, ефект від застосування цих прийомів буде незначним бо на такі удари суперник може відповідати сильними “підкрутками”- “топ-спінами.”

Тактика перехоплення ініціативи при атаках, особливо ефективна у веденні боротьби з атакувальними ударами суперника, який грає в ближній зоні, або при боротьбі з гравцями атакувального стилю, які добре володіють одним технічним ударом атаки (у більшості випадків, це зазвичай технічний удар справа). В такому варіанті при виконанні дій у відповідь, необхідно вдаватися до широкого залучення і направлення м'ячів по всьому столу, не повторюючи гру двічі в одне місце. При боротьбі з суперником, який виконує “топ-спіни” з двох сторін ракетки, необхідно спрямовувати м'ячі в центр столу по середній лінії - в тулуб суперника, або ліктювий суглоб ігрової руки. Такий розіграш надзвичайно складний для кожного гравця будь-якого стилю бо гра в центр завжди є ризиком і можна замість переваги отримати повний “розгром” від суперника.

2.5. ТАКТИКА ГРИ ПРОТИ РІЗНОГО ТИПУ ГУМОВОГО ПОКРИТТЯ (“НАКЛАДКИ”)РАКЕТКИ

Багато сучасних гравців часто відчують певні труднощі у грі з тенісистами, які не використовують “гладкі накладки” (гумове покриття на ракетці), а використовують різні типи “накладок”, наприклад “шипи”. Нестача в Європі спортсменів, які грають іншими “накладками”, породжує незнання властивостей інших видів “накладок” та невміння грати проти незвичного інвентарю. Зупинимось на основних моментах, що характеризують гру одним типом “накладок” проти “накладок” іншого типу:

“Гладкі накладки” проти “накладок з шипами”.

а) При “контрударі” та/або “блоку” м’ячі, що надходять від “шипів”, “прагнуть” потрапити в сітку.

Причина: “накладки шипами” назовні, мають набагато нижчий коефіцієнт зчеплення ніж “гладкі накладки”, тому при “контрударах” і “блоку”, м’яч отримує менше верхнього обертання, ніж він отримав би при ударі “гладкою накладкою”.

Наслідок: якщо, ракетка знаходиться у “закритому” положенні, як для прийому м’яча, що має потужне обертання, тоді м’яч обов’язково потрапить до сітки.

Корекція: якщо, суперник грає “шипками”, то застосовуючи “підставку” чи “контрудар” потрібно збільшити кут нахилу ракетки - “відкривати” та спрямовувати ігровий рух трохи вгору.

б) Спортсмен починає атаку по “підрізці” суперника, який грає “шипками” та м’яч далеко перелітає за межі столу і немає змоги влучити на ігрову поверхню.

Причина: при “підрізці”, яка виконана “шипками” м’яч отримує менше нижнього обертання ніж після аналогічного удару виконаного “гладкою” стороною ракетки.

Наслідок: приймаючи м’яч після підрізки виконаної “шипками”, гравець надто сильно піднімає його і в результаті м’яч перелітає за межі ігрової поверхні.

Корекція: незважаючи на те, що суперник грає “підрізку” “шипками”, діяти треба так, ніби м’яч практично не має обертання.

“Гладкі накладки” проти “накладок з довгими шипами.”

а) “Топ-спін”: при виконанні “топ-спіну” що виконаний по “накладкам з довгими шипами” м’яч потрапляє в сітку.

Причина: чим суттєвішим було вихідне, верхнє обертання, тим більше обертання матиме м'яч після контакту з “довгими шипами”. Відповідно при повторному виконанню “топ-спину” з такого м'яча удар потрапляє до сітки.

Корекція: щоб самому не ускладнювати собі життя граючи проти “довгих шипів,” не варто збільшувати верхнє обертання в серії ударів. Удари із сильним, верхнім обертанням слід чергувати з “підставками” або ударами відкритою ракеткою в напрямку вгору-вперед.

б) Поштовх: виконавши технічний удар “підрізку” і отримав у відповідь від суперника, який грає “довгими шипами” зручний м'яч, гравець починає атаку “різким” ударом без обертання і м'яч не торкнувшись поверхні столу вилітає за його межі.

Причина: якщо спортсмен, виконав удар з нижнім обертанням, то це обертання після відскоку від “довгих шипів” стане верхнім (наче суперник прийняв м'яч не “підрізанням”, а “топ-спіном”).

Наслідок: чим сильніше нижнє обертання м'яча, тим істотнішим буде обертання після відскоку від “довгих шипів”. Відповідно приймаючи такий м'яч “підрізуванням”, можна його надто сильно “підняти”, а починаючи атаку легко помилитися та направити м'яч за межі столу.

Корекція: зробивши “підрізування” з сильним, нижнім обертанням та отримавши у відповідь удар від суперника, який грає “довгими шипами”, треба приймати той м'яч, як після “топ-спіна”. Отже, починаючи атаку “різким” ударом без обертання, треба спрямовувати рух руки вперед та вниз, а не вперед та вгору.

в) “Блок” і “контрудар”: чим сильніше верхнє обертання м'яча, що надходить, тим коротше траєкторія польоту м'яча, після відскоку від “довгих шипів”.

Причина: при застосуванні “підставки” та “контрударі”, м'яч отримує незначне верхнє обертання. Після контакту з довгими “шипами” воно стає нижнім і відповідно траєкторія польоту м'яча буде меншою, ніж очікується.

Наслідок: чим сильніше бокове обертання м'яча, що наближається при “підставці” і “контрударі”, тим коротшою буде траєкторія польоту м'яча після відскоку від “довгих шипів”.

Корекція: граючи проти довгих “шипів” “підставкою” або “контрударом”, потрібно розраховувати на те, що після повернення, м'яч матиме нижнє обертання, як після не сильної “підрізки”. Крім того, оскільки м'яч летить повільніше звичайного, потрібно зайняти позицію ближче до столу.

“Гладкі накладки” проти “накладок анти-спін.”

а) “Поштовх”: граючи “поштовхом” проти “накладок анти-спін”, часто гравці надто високо піднімають м'яч застосовуючи більшу амплітуду руху. Крім того, на початку атаки по м'ячу, який надійшов від “накладки анти-спін” висока ймовірність того, що м'яч не влучить в поверхню і полетить за межі столу.

Причина: суперник не може за допомогою “накладки анти-спін” надати м'ячу самостійного обертання. М'яч має лише вихідне обертання, спрямоване в протилежний бік, а крім того летить повільніше і по більш короткій траєкторії ніж після удару гладкою “накладкою”.

Наслідок: помилки трапляються через неправильну оцінку обертання. М'яч або надто високо піднімається, або надсилається за межі столу; нерідко гравці затримуються для виконання удару до м'яча, оскільки траєкторія його польоту після відскоку від “накладки анти-спін” коротша, ніж зазвичай.

Корекція: граючи “поштовхом” по м'ячу, що надійшов від “накладки анти-спін” потрібно здійснити удар подібний як по м'ячу, що має слабке обертання, або не має обертання зовсім. Крім того, слід підійти ближче до столу, оскільки траєкторія польоту та відскоку м'яча коротша, ніж може здатися.

б) “Топ-спін”: спостерігаються практично ті ж ефекти, що і при грі проти “довгих шипів”, за тим винятком, що після сильного “топ-спіна” “довгі шипи” дають більш непередбачуваний відскок, ніж “накладки анти-спін”.

в) “Блок” і контрудар: приймаючи м’яч після “блоку” або “контрудару”, виконаного “накладкою анти-спін”, гравець часто направляє м’яч у сітку.

Корекція: виконувати технічні удари кожного разу збільшуючи амплітуду руху.

“Гладкі накладки” проти “гладких накладок.”

а) “Поштовх”: м’яч після “поштовху” і “підрізання” суперника падає в сітку.

Причина: “гладка накладка” з високим коефіцієнтом з’єднання гуми з м’ячем, змінює обертання м’яча, що наближається, тобто після “підрізування” м’яч отримує інше обертання.

Наслідок: при виконанні “поштовху” суперником, який грає “гладкою накладкою”, м’яч не набирає обертання і має специфічний польот з зануренням вниз.

Корекція: щоб м’яч не влучив у сітку, необхідно більше “відкрити” ракетку тобто змінити кут нахилу ракетки на початку виконання технічного удару і направити ігровий рух більше вперед, ніж вниз.

б) “Топ-спін”: суперник при прийомі може повернути м’яч з більшим або “уповільненим” обертанням.

Причина: “накладка” з високим коефіцієнтом з’єднання, дозволяє гравцю захисного стилю здійснювати прийом м’яча “підрізанням,” а гравцю атакуювального стилю ударами “підставка”, “перекрутка”, “свічка” і такі удари можливі з певними відсотками обертанням м’яча.

Наслідок: залежно від того, як був відбитий м’яч суперником, він може потрапити до сітки або “вилетіти” за межі столу.

Корекція: гравець повинен чітко розуміти яке обертання набув м'яч після удару суперником та виконати відповідний цьому обертанню рух наступного удару.

в) “Блок” і “контрудар”: після прийому удару суперником м'яч летить занадто високо.

Причина: “гладка накладка” з високим коефіцієнтом з'єднання з м'ячем, навіть при незначному нахилі ракетки на “блоку” або при “контрударі” (удар виконується вперед і трохи вгору) надає м'ячу верхнє обертання і забезпечує його стрімкий польот.

Наслідок: після торкання ракетки з м'ячем, він не влучає в межі столу.

Корекція: при “блоку” та “контрударі” слід трохи “закривати” ракетку тобто нахилити її в сторону суперника.

“Шипи” проти “довгих шипів”

Спортсмени, які грають звичайними “шипами” мають перевагу над тими, хто грає “довгими шипами”. При грі “шипами” м'яч не отримує сильного обертання тому суперник, який грає “довгими шипами”, не може використовувати обертання м'яча, що наближається так само, як не може надати м'ячу власного обертання. Крім того у спортсмена, який використовує “довгі шипи”, будуть певні проблеми з прийомом м'ячів без обертання, оскільки в цьому випадку після контакту з “накладкою” швидкість м'яча різко знижується і він буквально “спадає” з ракетки. Це одна з причин через яку спортсмени, які застосовують “довгі шипи”, практично завжди з іншої сторони мають “гладку накладку”.

“Довгі шипи” проти “накладок анти-спін.”

Обидва типи накладок - “довгі шипи” та “анти-спін” - використовують обертання м'яча, що надходить, тоді як самі надати м'ячу обертання не

зможуть. Тому, якщо обидва спортсмени грають “довгими шипами” або “анти-спіном”, ніхто з них не зможе почати атакувальну гру з обертання м'яча, вони мають змогу це зробити, якщо на іншій стороні ракетки є “гладка накладка”, тобто під час розіграшу очка, ракетку можна повертати в кисті, щоб задавати удари різними сторонами ракетки, а відповідно будуть і різні якості польоту м'яча. Втім, якби гра велася виключно “анти-спіном” проти “довгих шипів”, то володар “анти-спіну” мав би певну перевагу. Справа в тому, що дуже повільні м'ячі, без обертання, простіше контролювати “анти-спіном”, ніж “довгими шипами”. З “довгих шипів” м'яч, який має не значну швидкість польоту у буквальному сенсі слова “звалюється” з поверхні ракетки.

Відомо, що значних успіхів у змаганнях досягають ті тенісисти, які не тільки мають відмінну фізичну підготовку, які впевнено володіють прийомами гри у нападі та захисту, які мають сталі вольові якості для досягнення перемоги, але і ті хто вміють розважливо, розумно застосовувати всі свої переваги і нейтралізувати сильні сторони гри суперника. Тактика гри гравця початківця суттєво відрізняється від тактики майстра спорту. На першому етапі тактика гри новачка відрізняється примітивністю вибору прийомів гри, які дозволяють здійснювати тривале перекидання м'яча з однієї сторони столу на іншу. На другому етапі тактика вже будується на окремих, одиночних, зазвичай атакувальних ударах справа, в меншій кількості ударів зліва, які поєднуються у певних комбінаціях з “підрізками”. Третій етап - етап досконалості заснований на вмінні вести атаку та контратаку і впевнено застосовувати у грі різноманітні технічні-тактичні прийоми.



2.6. ТАКТИКА ПАРНОЇ ГРИ

Граючи в парі, спортсмени повинні не тільки добре володіти технікою ударів, вміти вільно, швидко переміщатися по ігровій площадці, але значно важливіше за усі інші якості це спів падати одне одному, розуміти одне одного, вміти діяти як одне ціле, хоча і кожен відповідає за свої технічні удари, як особисто, так і за команду (пару).

В настільному тенісі парні ігри проводять у трьох розрядах:

- а) жіночі пари;
- б) чоловічі пари;
- в) змішані пари.

Техніка і тактика парної гри значною мірою ґрунтується на техніці та тактиці одиночної гри. Якщо технічний і тактичний арсенал гравців в одиночному розряді високий, тоді й майстерність парної гри, також має бути гідного рівня. Однак, це далеко не все. Фахівці, тренери неодноразово були свідками того, як пара гравців, що мають високу технічну майстерність, не мала змоги досягти значних успіхів у парному розряді. Причиною такого явища є особливості, які притаманні специфіці парної гри. Спортсмени в парі мають бути згуртовані, виявляти однаковість, суворо дотримуватися дисципліни і відповідальності один перед одним, доброзичливо, толерантно ставитись до партнера, тоді в змагальному процесі буде повна взаємоузгодженість дій, рухів, переміщень. Взаєморозуміння допоможе дотримуватися однієї стратегії і тактики. Домінувати у грі має міцна віра в партнера та загальний бойовий

настрій гравців. Між партнерами в парі, обов'язково повинно бути повне порозуміння. Вони протягом навчального - тренувального і змагального періоду завжди допомагають один одному і навчаються використовувати сильні сторони ігрової підготовки обох. Згодом, в змаганнях буде відчуття “ліктя” партнера, тісна взаємодія, співпраця, будуть проявлятися можливості по створенню переможних ситуацій для себе і партнера, зменшиться число невдалих ігрових моментів. Спортсмени повинні докладати всіх зусиль для того, щоб кожен із учасників пари міг повною мірою проявити технічні особливості свого стилю, свої позитивні якості, виконувати атакуючі удари у “незахищені” місця суперника, а також зробити все для захисту “слабких” місць на своїй половині столу. В такому випадку у згуртованій парі є всі перспективи постійно володіти ігровою ініціативою у матчі і намагатися “нав'язувати” суперникам свої тактичні плани.

Підбір пари (в чоловічому, жіночому, змішаному розрядах), для участі у змаганнях та під час роботи у навчально-тренувальному процесі, має бути ретельним, оптимальним, комфортним для обох гравців “міні-команди”. Після підбору партнерів потрібні багаточисельні спільні тренування, постійний аналіз підсумків виступу на змаганнях, бо інакше неможливе напрацювання єдиної ефективної тактики гри, яка відповідає особливостям і потребам партнерів. У парній грі тенісистам доводиться багато переміщатися по ігровому майданчику. Окрім пересування зліва - направо, гравцям також необхідно пересуватися вперед-назад, що впливає на рівень фізичної підготовки спортсменів. Гравець не може весь час знаходитися біля столу або позаду, тому потрібно, щоб тенісисти володіли вмінням узгоджено переміщатися не заважаючи один одному, завдаючи різні удари у відповідь по м'ячах, які мають певні напрямки та довжину польоту, вміти вести гру з ближньої, середньої та дальньої позиціях.

Основною метою пари, стилем гри якої є швидкі атакуючі удари, має бути визначення раціонального розташування на ігровій площадці гравців, тоді вони у повній мірі зможуть здійснити потужні атакуючі дії.

Правильно обрана відстань від столу знаходження гравців на площадці, надає переваги в наступних ігрових ситуаціях:

- по-перше, це вплине на темп гри і силу активних, атаквальних ударів;
- по-друге, це розширить можливості контролю за ходом гри;
- по-третє, це полегшить гравцям створення складних ситуацій для суперників.

Пару можна скомбінувати з тенісиста, який володіє швидкими, атаквальними ударами і ігрова рука його ліва та тенісиста, який добре володіє швидкими, атаквальними ударами, але грає правою рукою. Така пара може виконувати удари з будь-якого кута столу, що сприяє зменшенню кількості пересування і дозволяє повною мірою використовувати потужні, атаквальні удари справа.

Пара може складатися з тенісистів, один з яких володіє атаквальними ударами справа і зліва, а другий тенісист надає перевагу ударам зліва та одиночним, атаквальним ударам справа. Така пара може вести гру потужними та швидкими атаквальними ударами, вести активну гру зліва і справа, може знаходитися на будь-якій відстані від столу і легко поєднувати сильні удари “накатом” з “контр-накатом”, а також контролювати більшу частину ігрових зон.

Пара може об'єднуватися з тенісиста, який володіє швидкими, атаквальними ударами в ближній зоні столу і з гравця, що виконує “топ-спіни” і воліє грати на певній відстані від столу. Гравець, який знаходиться попереду - на першій лінії, виконує по можливості усі атаквальні удари, а партнер, який знаходиться позаду, найчастіше виконує “топ-спіни”, чим створює сприятливі моменти для партнера по виконанню швидких атаквальних дій.

Пару можна скласти з гравців, які добре володіють ударами “підрізання”. Один із партнерів, перебуваючи на незначному віддаленні від столу, виконує швидко “підрізу” або “зрізу” по кутах на половині столу суперника, а інший, перебуваючи на відносному віддаленні від столу відповідає за захист від атаквальних ударів суперника і виконує “підрізу” з більшим обертанням або

без обертання (пласку). Або, обидва гравці пари виконують “підрізання” з обертанням і без обертання, що надає можливість у довгому розігравші м’яча, не надати змогу суперникам гостро атакувати і перейти у потужну, атакувальну гру.

Способи пересування гравців у парній грі.

В парних іграх гравцям доводиться пересуватися набагато більше, ніж в одиночній грі. Вони повинні постійно змінювати своє місце знаходження на ігровому майданчику для виконання ударів, але так це зробити, щоб не заважати партнеру переміщатися і виконувати технічні удари. Ось чому так важливі у парній грі координація пересування, вміння швидко переміщатися та розуміти і передбачати будь-які дії свого партнера. Перед грою партнери займають оптимальне, зручне для кожного вихідне положення, а з початком гри пересування гравців не мають певної закономірності, оскільки суперники завдають різні удари у відповідь, і в різні зони столу. В одних випадках, гравцям доводиться відходити назад від столу, в інших ліворуч або праворуч. Залежно від особливостей свого технічного арсеналу, партнери можуть здійснювати звичні їм переміщення. Наприклад, тенісист, який знаходиться позаду на значній відстані від столу, може пересуватися вперед-назад; партнер, який знаходиться на незначному віддаленні від столу вліво-вправо. Проте іноді, виникають особливі ігрові ситуації. Наприклад, суперники завдають безперервних, атакувальних ударів праворуч, що змушує гравців протиборчої пари перегрупуватися праворуч, а для цього їм необхідно по черзі виконувати переміщення біля правого краю столу вправо-назад. Якщо, суперники наносять удари у відповідь в протилежне від кожного гравця протиборчої пари місце (тобто удари в незахищені місця), тоді партнерам по парі необхідно виконувати переміщення вліво-вправо. Якщо суперники ведуть гру “довгими” та “короткими” атакувальними ударами, то партнерам слід пересуватися вперед-назад. Тенісистам необхідно добре володіти різними прийомами переміщень,

тільки тоді можна навчитися пристосовуватись до різних умов і вести активну гру, а для цього слід відпрацьовувати варіанти пересування на тренуваннях. У навчально-тренувальному процесі обов'язково потрібно виконувати відповідні вправи по вдосконаленню переміщення, наприклад: одна пара гравців завдає безперервні атакуючі удари в одну точку на половині столу іншої пари, а інша пара виконує послідовно пересування вперед-назад з застосуванням захисних елементів гри; потім відбувається зміна завданнями. Ця вправа розвиває вміння контролювати м'яч, допомагає засвоювати способи пересування та підвищує відповідальність гравців за свої дії.

Для покращення реакції партнерів на дії суперника та розвитку уміння оцінювати ці дії, тренери зазвичай комбінують фізичні вправи із тактичними прийомами. В тренуваннях з використанням зазначених вправ, можна включати атакуючі удари в одному напрямку у поєднанні з несподіваними змінами напрямку польоту м'яча.

Залежно від розташування пари на ігровому майданчику, необхідно налаштувати гравців на вдосконалення вміння спрямовувати кожен м'яч у грі в незахищені місця майданчика приймаючої сторони, щоб змусити суперників більше рухатися. Це допоможе їм не тільки завдавати ударів у незручні місця, але і "виробити" вміння перехоплювати ініціативу у грі. Такі вправи, також можуть бути використані для тренування одного тенісиста проти пари, що значно збільшує темп гри. Основна вимога при застосуванні вправ у тому, що спортсмени, які грають у парі, під час пересування вліво-вправо, повинні завдавати супернику удари щоразу в протилежних напрямках. Мається на увазі наступна ситуація. Якщо суперники здійснили атаку по діагоналі, то одному з гравців пари слід завдати контрудари по прямій, а інший гравець пари повинен завдавати контрудари по діагоналі. Рекомендовані вправи, можуть бути також використані з великою кількістю м'ячів (скорочено ВКМ) або, як вправа - гра одного спортсмена проти пари. Це допомагає розвивати вміння в парній грі контролювати напрямок польоту м'ячів у відповідь при пересуваннях. Пари, які використовують у грі "підрізання", повинні на заняттях відпрацьовувати

багатокрокові пересування вперед-назад і опанувати різні прийоми контратак під час виконання відповідних переміщень.

Наведені варіанти вправ придатні для пар, які мають різні стилі гри. Усі прийоми, які відпрацьовуються під час тренування та застосовуються у грі певних ударів, повинні сприяти прояву всіх сильних сторін технічного арсеналу гравців, їх вміння вести активну ініціативну гру. Ось чому разом із звичними для гравця ударами, необхідно відпрацьовувати спеціально підібрані прийоми, які мають за мету здобуття одного очка за іншим, поділяючи ці удари на головні та другорядні і доводячи володіння ними до автоматизму.

Основні, технічні і тактичні прийоми парної гри.

Основні технічні і тактичні прийоми парної гри будуються на основі прийомів одиночної гри з тією лише різницею, що у парі гравці змушені подвійно постійно переміщатися для виконання удару (окрім прийому подачі). Правила змагань у парному розряді дещо відмінні від правил змагань у одиночному розряді. Наприклад, у парній грі гравець, який здійснює подачу, знаходиться по правій діагоналі на своїй половині і він має право виконувати подачу тільки у праву половину столу суперника, а гравець, який виконує прийом подачі (суперник) знаходиться в правому куті столу в правобічній або в лівобічній стійці, в очікуванні удару у відповідь, але цей удар-відповідь може вже здійснювати у будь-яку частину столу. Такі обставини щодо виконання подачі є специфічними і значно ускладнюють гру. Відомо, що захист у парній грі значно складніший, ніж в одиночній тому, кожен удар в парній грі має бути надійним та ставити за мету захопити ініціативу. Розглянемо кожен із основних, технічних прийомів, застосовуваних гравцями в парній грі.

Подача та перехоплення можливої атаки суперника.

Кожен гравець повинен чудово володіти прийомом подачі, щоб не надати змогу суперникам одразу атакувати. Кожен гравець має вміти виконувати подачу так, щоб вона досягала тактичної мети, щоб м'яч влучав в межі столу, щоб виконувати подачі на край столу “довгі”, щоб “короткі” подачі мали низьку траєкторію польоту і не потрапляли у сітку. В момент удару, при здійсненні подачі, м'ячу треба надавати різне обертання і різну швидкість напрямку польоту. Тільки тоді, можна звести атаквальні наміри суперника на нівець і створити умови для перехоплення атаки. У парних змаганнях той гравець, який виконує подачу, повинен добре узгоджувати свої дії з партнером, інакше не досягти успіху при перехопленні атаки. Так як у настільному тенісі, технічні прийоми різноманітні, то і прийом подач має відповідати набутим навичкам, якими володіє кожен спортсмен. Часто доводиться спостерігати таку ситуацію. Один гравець пари ідеально здійснює подачу, а інший погано володіє перехопленням атаки і навпаки. Таким гравцям до змагань, в навчально-тренувальний період необхідно приділяти пильну увагу вправам, які мають на меті формування та розвиток вміння виконання доцільних подач та навчитися перехоплювати атаку суперника з координуванням усіх дій обох спортсменів. У протиборстві із суперниками, які виконують атаквальні удари або “топ-спіни”, подачі необхідно задіяти в більшості ігрових випадків - “короткі”, надаючи м'ячу сильне нижнє або бокове обертання, далі поєднувати їх з укороченими ударами м'яча. Це значно ускладнить супернику прийом подач та захоплення ініціативи. Вони можуть застосувати лише “повільні накати” чи навісні “топ-спіни”.

Прийоми відпрацювання подач та атаквальних ударів під час їх прийому

При відпрацюванні багатьох подач, необхідно приділяти увагу підвищенню якості їх виконання, напрацьовувати тактику подач. У вправах можна застосовувати різні прийоми, схеми для економії часу. Наприклад,

розташувати гравців у правих кутах столу (по діагоналі), щоб тренування подач і прийом подач вдосконалювали всі гравці навчального процесу. Необхідно відпрацьовувати серію подач в певну точку столу, надавати обертання і швидкість м'яча, виконувати відповідні дії під час прийому подач, тощо. У деяких вправах одна пара, може лише виконувати подачу, а інша – лише приймати подачі. Якщо партнер після здійснення подачі, припускає багато помилок, не може захопити ініціативу для атаки одразу при виконанні подачі, це свідчить про те, що тренування подач має низький рівень і виконання їх було не ефективно. Якщо суперник, під час прийому подачі, може отримати шанс, можливість одразу провести атакувальні дії, то це свідчить, що подачу гравцем виконано не оптимально і не доцільно.

При відпрацюванні подач з перехопленням атаки у суперника, під час тренувального процесу, можлива присутність у грі одного гравця проти пари. Один із гравців пари першим подає м'яч і змушує суперника приймати його у певній точці майданчика, що створює партнеру сприятливі умови для атаки. Тенісист, який грає без партнера, при прийомі подач може не ускладнювати гру і знижувати складність м'ячів у відповідь, що дозволяє тенісистам, які грають у парі, відпрацьовувати точність виконання рухів, удосконалювати вміння партнерів раціонально переміщатися по спортивному майданчику. Далі, передбачається поступове збільшення труднощів, наприклад: тенісист, який грає без партнера, завдає у відповідь удари в різні точки столу суперників, завдяки чому вони вдосконалюють свої навички у пересуваннях.

Під час участі у змаганнях розкривається цілий арсенал технічних ударів тенісистів, як команди (пари), так і кожного гравця.



Прийом подач із перехопленням атаки суперника.

Правилами парної гри визначено, що гравці готуються до прийому подач у правій частині столу на своїй стороні. Ось чому приймати подачі гравцям у парній грі набагато легше ніж в одиночній, бо вони чітко знають напрямок польоту м'яча. Водночас, ділянка на яку зосереджена максимальна увага гравців значно менша тому сторона, яка виконує прийом, повинна використовувати ці сприятливі можливості для захоплення ініціативи, що особливо важливо у боротьбі з атаками суперника.

Якщо пара складається з гравців, які досконало володіють ударами зліва і справа, то кожен з них займає найзручніше для нього розположення на ігровому майданчику і при нагоді застосовують ці удари; якщо обидва партнери в парі грають в більшості випадків ударами справа, то при прийомі подач вони мають задіяти ці удари, “змусити “ суперників більше грати в їх праву частину столу та тримати певну перевагу протягом гри.

У парній грі важливо приділяти особливе значення ініціативному характеру прийому подач, щоб створити певні умови партнеру для виконання наступного сильного удару та здобути перемогу у розіграші очка. Однак, якщо технічний рівень спортсмена, який виконує подачу достатньо професійний то гравцю, який здійснює прийом, буде досить важко виграти очко сильними атаквальними ударами. Ось чому, тільки добре оволодівши технікою подач і подальшими швидкими ударами в ближній зоні, гравці можуть завдавати атаквальні удари у будь-які кути ігрової поверхні і таким чином наближати успіх в матчах.

При прийомі подач, між партнерами має бути повна узгодженість тактичних дій. Наприклад, під час виконання подач “швидким” ударом — накатом, гравець повинен заздалегідь подати умовний знак партнеру щодо специфіки цієї подачі, щоб він мав можливість підготуватися до несподіваних, ігрових обставин.

ОСНОВНІ ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ПАРНОЇ ГРИ

Тактика парної гри, в основному, аналогічна тактиці одиночної гри. Однак в зв'язку з тим, що в парній грі, в процесі виконання специфічних переміщень, удари завдають всі четверо гравців, кількість ударів тут значно більша. Тому тактична ідея щодо виконання атаки першими та прагнення захопити одразу ініціативу, знайшли яскраве втілення у парній грі. І дуже часто в парних іграх гравці які виконують подачі та різкі, атакувальні удари після неї, або прийом подач та різкі удари після їх прийому, отримують значні шанси на перемогу у матчах. Ось чому, навіть пара, яка застосовує “підрізки”, повинна слідувати керівній ідеї активного захисту, прагнути шляхом варіації різного обертання м'яча та напрямку його польоту, контролювати дії суперника, знаходити сприятливі моменти для атаки чи контратаки.

Розглянемо основні тактичні прийоми гри, які використовуються парами у боротьбі з суперниками різного стилю.

Тактика розстановки і розташування гравців у парній грі.

У парній грі, як правило перевагу у розіграшу очка має та пара, яка виконує подачу, тому подачі використовують, як засіб початку атаки. Але оскільки за правилами парної гри, подачі виконують із правої половини столу у праву половину столу суперників (по правій діагоналі), перевага у певному сенсі є і у сторони, яка здійснює прийом подачі. Крім того, гравці приймаючої

пари можуть вирішити, в залежності від ступеня володіння прийомом подач, застосувати миттєво першими сильні технічні удари. Якщо знати заздалегідь, що гравець однієї пари, якісно змістовно виконує подачу то пара, яка приймає її може виставити на прийом гравця, який добре вмє першим атакувати чи приймати подачі так, щоб не було подальшої гострої атаки на партнера.

Сторона (пара), яка під час жеребкування отримала право вільного вибору розміщення гравців, зазвичай обирають сильного гравця проти слабого суперника, прагнучи одразу перехопити ініціативу і мати деяку перевагу на початку в очках; мати перевагу також у наступній партії; створити сприятливі умови для здобуття успіху у грі. Коли гравцям невідома тактика суперників, тоді слід обирати подачі, навіть якщо першу партію буде програно. У другій партії, можна буде вільно обрати “приймаючого” подачі, а також змінити ситуацію на свою користь. При значній різниці технічного рівня гравців, найбільше сильний гравець прагне першим подавати подачі, навіть якщо перша партію буде не успішною, згодом рахунок у партії виправиться і кожен удар буде переможним. В змаганнях парного змішаного розряду, рівень технічної підготовки чоловіків, як правило вище за рівень майстерності жінок, тому при виборі подач та прийому м'яча, часто перевагу віддають прийому м'яча саме їм. Чоловіки приймають подачу, яку виконав суперник, а жінки, яку здійснила суперниця. Якщо партнер з пари суперників завдає удар то виходить, що гравець іншої пари буде надсилати атаквальний удар на гравчиню. Таким чином сильний гравець атакує слабкого. Однак у деяких випадках через технічні особливості пари або різних можливостей (покриття) ракеток, подачу може виконувати партнерка, а гравець, який приймає подачу, у цьому випадку направляє атаквальний удар на суперника. Тому подача тенісистки, як правило менш небезпечна, ніж подача чоловіка. При формуванні змішаної пари, головною умовою є наявність партнера з високим рівнем технічної підготовки, гра якого дозволила б зупиняти атаки конкуруючої пари.

У грі в парі обов'язково має бути визначений “провідний” гравець, який буде брати на себе більше відповідальності за успішні проведення тактичних

комбінацій, завершуваних ударів, тощо. Обов'язки “ведучого” пари, має взяти на себе спортсмен, який має більший змагальний досвід, або має явно більший рівень майстерності. Тоді пара буде швидше знаходити сприятливі моменти для атаки, грати більш узгоджено та злагоджено.

Відповідно до технічних особливостей стилю гри партнерів та суперників у парі на кожну гру, потрібно вибирати головного, атакувального (перший атакувальний) гравця, а його партнер має вміти продовжувати атаку, виконуючи сильні завершальні удари і таким чином добиватися успіху.

Ситуація у грі часто змінюється, тому у гравців пари має бути конкретний розподіл дій, обов'язків, які індивідуально і загально будуть виконуватися спільно по тактичному завданню.

Використання швидких ударів, спрямованих проти швидких атаквальних ударів у парній грі.

1. Тактика використання різких ударів після подачі у парній грі.

Гравець, застосовує подачі з боковим, верхнім, нижнім обертанням, або короткі подачі з обертанням та без обертання, в залежності від тактичного плану на розіграш цього очка, з правого кута своєї площини столу у правий кут ігрової площини суперників (по діагоналі). Далі його партнеру необхідно по можливості виконувати різкі атаквальні удари враховуючи напрямок ударів, їх довжину польоту м'яча і характер обертання, які застосовують у відповідь суперники. Важливо вміло регулювати зусилля, залежно від сили виконаного удара. Удари потрібно здійснювати швидко, а напрямки польоту м'яча мають бути різноплановими.

2. Тактика використання різких ударів після прийому подачі у парній грі.

Насамперед, гравцеві слід правильно оцінити якість подачі, яку застосував суперник. Виконуючи удар у відповідь гравець, застосовуючи атакувальний удар “накат” повинен збільшити швидкість польоту м’яча і направити м’яч у “вільний” кут суперника. Атакувальні удари потрібно завжди направляти головним чином у незахищені місця на половині майданчики суперника. У деяких випадках, щоб створити партнеру умови для атаки, допускається зворотне використання цих тактичних прийомів. Якщо немає можливості застосувати швидкий удар, гравець може використовувати швидке “зрізання”, проте тут необхідно тримати під контролем дальність і напрямок польоту м’яча, щоб не дати супернику можливості завдати різкого удару на партнера, а потім вже знайти сприятливий момент для розгортання власної атаки.

3. Наносити атакувальні удари слід в різні зони ігрової площини столу суперника, щоб змусити його щоразу переміщатися.

Також одним із тактичних варіантів є нанесення потужних ударів тільки в один кут столу, а потім виконувати атакувальні удари у протилежному напрямку. У деяких випадках допускається атака різних “незахищених” місць на половині суперника, щоб “переплутати” стійки суперників і створити сприятливі умови для виконання своїх сильних ударів.

4. Спеціальні, атакувальні удари, які спрямовані прямо в тулуб суперника, змушують його застосовувати швидкі переміщення, а це викликає певні труднощі у пересуваннях і вихідних положеннях та надає діям суперників пасивний характер.

5. Тактика перехоплення атаки. Якщо суперник, який має гарну техніку, розгорнув потужний наступ застосувавши атакувальні удари справа і зліва, або виконує “топ-спіни”, необхідно атакувати із середини столу

короткими ударами, чим стримувати дії суперника, а потім знову знайшовши зручний момент, першим виконати атаку для захоплення ініціативи. У жодному разі не можна затягувати гру в захисті, інакше не уникнути пасивного, довготривалого характеру гри.

6. Тактика нижнього обертання. При виконанні “зрізування” слід тримати під суворим контролем напрям польоту м’яча, а також активно застосовувати змішані типи обертанням м’яча або “пласкі” удари, що дозволить певним чином “заплутати” суперника і збільшить шанси першим завдати атакувального удару. Важливо також стежити, щоб швидкість польоту м’яча була значною, напрямки ударів різними. Це створить гравцям кращі умови для проведення атакувальних ударів у “незахищені” місця ігрового майданчика суперника і покращить бойовий настрій партнерів.

2.7. ТАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ ТЕХНІЧНИХ УДАРІВ ПРОТИ ГРАВЦІВ АТАКУВАЛЬНОГО, ЗАХИСНОГО СТИЛІВ

Використання “топ-спіна” проти швидких атакувальних ударів.

1. Використання різких ударів по технічному удару - “топ-спіну.”

Гравець, який застосовує головним чином короткі подачі, що мають нижнє або бокове - нижнє обертання і направляє її в різні ігрові зони столу, змушує цим суперника здійснювати прийом подачі, в більшості випадків, технічним ударом “підрізка”, а потім, дочекавшись зручного моменту, має виконати першим атакувальний удар “накат” або “топ-спін” у лівий кут столу чи в незахищене місце на половині майданчика суперника, що створить партнеру умови для виконання серійних, атакувальних, сильних, завершуваних ударів.

2. Застосування “топ-спіна” після прийому подачі.

Якщо гравець вміло виконує контра-атакувальні удари в середній зоні столу, то для прийому подачі може одразу використовувати “накат”, тобто розпочати атаку без підготовчих ударів. Якщо тенісист невміло виконує контра-атакувальні удари то ведучи активний наступ на суперника для прийому подачі він може використовувати коротку “підрізку”, а потім, зачекавши сприятливий момент виконати “топ-спін”, щоб захопити ініціативу.

3. Спеціальні “топ-спіни”, які спрямовані вправо або вліво від середньої лінії столу у деяких випадках грають дуже важливу роль. Амплітуда руху при виконанні таких технічних ударів, може бути різною і відповідно висота польоту м'яча над сіткою, направленість, швидкість, також можуть завдати неприємні ігрові моменти розіграшу для суперника.

4. Під час контратаки в ситуації, коли необхідно відійти від столу назад, як “захисні” прийоми можна використовувати удари з високою траєкторією польоту м'яча (“свічка”, “балон”) після яких надається можливість перейти в контратакуючі дії.

Використання атакуювальних ударів проти гравців, які володіють захисними технічними ударами “підрізками”, “зрізками”.

1. При використанні “накатів”, завжди створюються умови для атакуювальних дій та серійних, сильних ударів. Спочатку гравець виконує “накати” в одну точку, щоб знизити увагу суперника і “затиснути” його в один кут ігрової площини столу, а потім завдає атакуювальні сильні удари в абсолютно протилежні напрямки. Можна задіяти “накати” або атакуювальні удари в різні незахищені місця майданчики суперника, щоб змусити його

здійснювати пересування вліво-вправо і зачекавши на сприятливий момент завершити розіграш сильним завершуючим ударом.

2. Гравці вдаються до тактичних прийомів щодо використання “довгих і коротких” м’ячів, які згодом дозволяють знайти сприятливий момент для виконання атаквальних ударів на суперника. Гравець також може короткими ударами змусити суперника, який перебуває на значному віддаленні від столу, наблизитися у першу зону, що порушить нормальне становище пари суперників та полегшить захоплення ініціативи. У деяких випадках, наносять серійні “накати” в одну точку, або удари в різні точки, що змушує суперника відступити назад для захисту. Тоді, гравці вдаються до укорочених ударів і, вибравши зручний момент, виконують удари, направлені в тулуб суперника, або атаквальні удари по кутах.

3. Поєднуючи “накати” та “зрізки,” гравці змінюють обертання у відповідь на удари і відправляють то довгі, то короткі м’ячі, що змушує суперника здійснювати переміщення вперед-назад. Застосовуючи “накат” чи довгі атаквальні удари, гравець змушує суперника пропустити сприятливий момент під час переміщень вперед-назад, і виконати сильний, завершуючий удар.

Тактичні прийоми застосування різких ударів після виконання подачі.

При використанні атаквальних ударів проти “підрізки”, різкі удари які виконані після подачі, не відіграють такої важливої ролі, як проти атаквальних ударів. Однак використання раптових атаквальних ударів може дати певні перспективи у розіграшу очка. Наприклад, після серії коротких м’ячів, гравець виконує раптові різкі “довгі” удари, щоб перехопити атаку. Спочатку суперник постійно повертає м’ячі з нижнім обертанням, а потім відбиває м’яч без обертання. Після серії довгих м’ячів на край столу, зненацька задіюється короткий м’яч, щоб перехопити ініціативу і т.д.

Використання “підрізки” проти тенісистів атакувального стилю.

1. “Підрізку” гравець направляє в одну і ту ж точку, щоб суперник перемістився в ту зону і знаходився там певний час, внаслідок чого він дещо втрачає пильність щодо розіграшу очка. Потім обравши зручний момент, гравець виконує атакувальний удар у незахищене місце на майданчику суперника.

2. Поєднуючи короткі удари з обертанням м'яча та без обертання з несподіваними, різкими ударами, гравцю слід вносити плутанину у дії суперника, намагаючись перехопити ініціативу.

3. Застосування несподіваних різких ударів після прийому подачі може порушити плани суперника, а також грає позитивну роль у посиленні активності гравця під час виконання “підрізування”. Однак, маючи намір застосувати несподіваний різкий удар після прийому подачі, потрібно найкраще виконати наступні дії щоб отримати очікуваний результат.

Використання захисного тактичного стилю проти гравця, який грає в тому ж захисному стилі.

1. Перш за все, необхідно відмовитися від часто застосованої тактики - довготривалої боротьби (утримання технічними, захисними ударами якнайбільше часу м'яча у розіграші одного очка), а слід, як і при атакувальних діях вдаватися до несподіваних атакувальних ударів виконання яких можливо внаслідок вдалого вибору моменту, вигідного вихідного положення і т.д.

2. Використання на початку атаки технічного удару “накат” (тильною або долонною стороною ракетки) з наступною подовженою атакою у поєднанні зі “зрізанням”, змушує суперника постійно переміщатися вперед-назад, щоб

відбивати м'ячі. Така тактика тримає його в певному нервовому напруженні, що в свою чергу викликає помилки у переміщеннях, ударах. І як наслідок, використання тактичної комбінаційної схеми створює гравцю сприятливі переможні ігрові моменти.

3. Гравець може використовувати прийом подачі, яким він краще всього володіє, чим створює умови для перехоплення атаки. При прийомі подачі гравець може обрати зручний момент, щоб сміливо використати несподівані, різкі удари та з перших кроків розіграшу очка захопити ініціативу.

Оскільки в сучасному настільному тенісі, домінує гра атакувального стилю, відповідно методичні рекомендації по опануванню саме активними технічними ударами, надається у більшому обсязі в різних спортивних джерелах ніж для технічних ударів захисного плану.

Вправи для навчання і застосування активного прийому подачі, в поєднанні з перехопленням ініціативи атакою для особистих і парних розрядів.

1. Тенісисти можуть використовувати серійні удари для відпрацювання прийому подач, щоб заощаджувати час та збільшити частоту ударів.

Вправи для тренування пари надаються в наступному порядку:

- пара розташовується по краях ігрової площини столу, один із гравців виконує подачі, інший приймає їх;

- гравець виконує подачі на замовлення приймаючого (включаючи напрямок польоту, довжину та обертання м'яча) а гравець, який приймає подачі, відпрацьовує швидкий удар і швидкий накат, комбінуючи ці удари зі швидким “зрізанням” та іншими прийомами.

Виконуючи прийом подачі, гравець має звертати увагу на відповідну швидкість, траєкторію, обертання польоту м'яча, а також на певну

закономірність падіння м'яча в зони. Ці вправи дозволяють підвищити технічний рівень по прийому подач.

2. При виконанні вправ, особливу увагу, треба зосередити на розвитку у гравця, вміння правильно оцінювати дії суперника, своєчасно переміщатися і швидко наносити удари у відповідь. В процесі багаторазових тренувань, на яких відпрацьовуються способи прийому подачі, у гравця швидко розвивається здатність контролювати м'яч і свої технічні удари.

При відпрацюванні способів прийому подач тенісист, який застосовує атакувальні удари, повинен приділити увагу багаторазовому тренуванню різнопланових комбінацій: - прийому коротких та довгих м'ячів з боковим, нижнім обертанням; прийому м'ячів з нижнім обертанням "під сітку". В деяких випадках, виконують спеціальні вправи для подолання окремих недоліків гравця у прийомі подач та підвищення якості виконання технічних ударів.

3. За допомогою змагального методу, гравці відпрацьовують прийоми подач, з початком атаки або її перехопленням. Для досягнення успіху застосовуються спеціальні змагальні вправи з тактичними завданнями у розіграші очка.

Наприклад, один із варіантів таких вправ полягає в наступному: гравець, який виконує прийом подачі, завдає одразу сильний атакувальний удар, а партнер по парі продовжує розвивати атаку. Якщо під час цих атак, після виконання трьох ударів, пара не здобула переможне очко, тоді можна вважається, що воно втрачено. У зафіксованих під час виконання вправи даних, міститься та кількість очок, яку отримали гравці в результаті застосування прийому подач з захопленням ініціативи. Значна кількість отриманих таким чином очок під час виконання завдання, свідчить про високий рівень оволодіння прийомами подач та ефективного використання подальших атакувальних дій.

III. РОЛЬ ІНТУЇЦІЇ У НАВЧАННІ І ВДОСКОНАЛЕННІ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Ми живемо в дивовижному світі, де переважно дії виконуються поспіхом і в метушні. Нам дуже важко побачити все це з боку, з іншої сторони, не вистачає часу на те, щоб зупинитися і озирнутися на всі боки. Що є справжнім джерелом поспіху? Уважне спостереження підкаже, що метушня відноситься до всього: міста, швидкісної дороги, щільного розпорядку дня, жорсткого регламенту змагань. Постійний тиск походить від телефонів, розподіл годин дня, безліч зобов'язань, які маємо або хтось нам диктує. Коли потрапляєш у сферу дії подібного руху, мимоволі дозволяєш і своєму розуму рухатися з такою самою шаленою швидкістю. Ми даємо згоду на відгук і реагування на зовнішні поштовхи, стаємо учасниками напруги, багаточисленні справи стають надважливими в нашому житті. В голову надходять різні думки і ми втрачаємо зосередженість, увагу.

Ми підходимо до ключового моменту - рухливість нашого розуму ускладнює прояв природних здібностей і в першу чергу інтуїції. Без неї неможливо досягти ефективної діяльності, без неї немає високого рівня гри в настільний теніс.

Коли розум стає більше спокійним, тенісист не думає, як, коли і де йому виконати технічний удар. Він не прикладає все своє старання у момент удару, він не оцінює свої удари, він просто грає в улюблену гру. Гравець чує звук удару, відчуває м'язами контакт з м'ячем, але не розмірковує про техніку виконання певного елемента. Прислухайтесь до того, як Д. Т. Сузукі - видатний майстер Дзен, характеризує вплив розуму на стрілянина з лука у своїй передмові до книги "Дзен у мистецтві стрілянини з лука". "Як тільки ми починаємо розмірковувати, обмірковувати, усвідомлювати свої дії, спонтанність втрачається і втручається думка ... Стріла пущена, але не летить прямо до мети і мішень не стоїть там, де вона є. Розрахунок, який є

прорахунком, настає...” Людина завжди намагається досягти значної мети, вона розуміє і сподівається на великі вчинки в своєму житті, але занадто бажає досягти неосяжного і тому втрачає реальність сьогодення. Дитячу безпосередність потрібно повернути... Можливо тому кажуть, що велика поезія народжується в тиші. Кажуть надзвичайна музика та мистецтво виникають із глибин спокійного розуму і справжні вирази любові – спокійні та мовчазні відчуття. Так само і з найбільшими досягненнями у спорті вони відбуваються, коли розум спокійний, як скляне озеро. Такі моменти названо “піковими випадками” гуманістичним психологом доктором Абрахамом Маслоу. Досліджуючи загальні особливості людей, які мають такі переживання, він передає наступними визначеннями: “Він відчувається цілісним, “спокійний розум”, який повністю діє і не робить зусиль, є вільним від страхів, сумнівів, контролю, самокритики, гальм, невимушеним і творчим.” “Він тут і зараз, не докладає зусиль... він є.” Заспокоїти розум це означає перестати думати, розраховувати, судити, турбуватися, побоюватися, сподіватися, намагатися, шкодувати, контролювати, тремтіти від хвилювання або відволікатися. Розум спокійний, коли він повністю тут і зараз в абсолютній єдності з дією та дійовою особою. Мета будь-якого гравця в настільний теніс збільшити частоту та тривалість цих моментів, заспокоюючи розум поступово розширювати здатність вчитися та виконувати засвоєне.

Чим більше надаєш часу улюбленому виду спорту, тим більше стає зрозуміло, як настільний теніс впливає на фізичну, розумову і психологічну діяльність людини. Переконаєшся в тому, що це не просто спортивна гра, якою можна захопитися, в яку можна навчитися грати самому, але можливо навчити грати і інших зацікавлених новачків.

Настільний теніс - ціла ігрова філософія, яка нескінченна, як Всесвіт.

Особливо усвідомлюєш сутність гри, коли розкриваються обрії настільного тенісу не в ігрових подробицях та відмінностях, а в проникненні у світ психології гри, в зрозумінні самого себе та цього цікавого світу під назвою настільний теніс. Починаєш глибше розуміти взаємини, які відбуваються під

час гри на шляху до успіху у навчанні і на змаганнях для здобуття перемоги над суперником та певним чином над собою, над своїми побоюваннями, страхами, стресами. Дізнаєшся, що на шляху вдосконалення майстерності можливо отримувати більше задоволення і впевненості від виконання технічних ударів, раціонального переміщення, при цьому, явно помножуючи якість гри та нескінченну мотивацію і бажання наділяти більше часу для улюбленого виду спорту.

Довіряйте собі.

Доки наш розум буде або надто неосвіченим, або надто високої думки про себе, доти визнати здатність інтуїтивної частини, справжньої впевненості в собі буде важко досягти. Саме недовіра розуму до інтуїції є причиною, як втручання, що має назву “надмірне старання”, так і втручання зайвого “само-інструктажу”. Перший варіант призводить до використання занадто багатьох груп м’язів, другий намагається відволікти увагу та втратити її концентрацію. Очевидно нові взаємини, які треба встановити із самим собою, повинні ґрунтуватися на принципі “довір’яй собі.” Що ж це гасло означає за тенісним столом у грі? Можемо стверджувати, що означає позитивне мислення гравця. Довіряти своєму тілу в настільному тенісі означає дозволити тілу, не замислюючись здійснювати удар по м’ячу. Ключове слово – “дозволити”. Треба покладатися на компетентність нашого тіла і дозволяти йому діяти. Свідомість залишається поза цим. Хоча така пропозиція вимовлюється дуже просто, але втілити її в ігрову практику, застосувати значно складніше.

Дії інтуїції засновані на інформації, яку вона зберегла у своїй пам’яті про минулі події, або про дії іншого значення, які спостерігалися протягом життя. Гравцю, який ніколи не брав ракетку і м’яч до рук, потрібно дати можливість спочатку звикнути до ігрового реманенту гри, потримати його в ігровій і не ігровій руці, здійснити прості вправи з жонглювання, перш ніж інтуїція дізнається де знаходиться центр ракетки, яке відчуття по утриманню ракетки має засвоїти гравець, визначити вагу м’яча, що знаходиться на ракетці і т.д. Щоразу, коли здійснюєте удар по м’ячу, незалежно правильно чи неправильно,

комп'ютерна рухова пам'ять інтуїції, збирає цінну інформацію та відкладає її для майбутнього використання під час навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. Коли берете участь у багатьох заняттях з настільного тенісу, інтуїція удосконалює та збільшує таку інформацію у банку пам'яті. Весь час вона навчається і запам'ятовує наступні особливі ігрові обставини: яку висоту набирає м'яч під час удару від поверхні столу (оптимальну, незначну, занижку); коли потрібно виконувати різні технічні удари (по м'ячу у вищій точці, по падаючому чи зльоту); варіації технічних ударів, які пов'язані зі швидкістю і різним обертанням м'яча; наскільки швидко м'яч долає відстані після певного удару; де і як його потрібно оптимально та доцільно зустріти, щоб направити в різні частини ігрової площини столу, тощо. Вона пам'ятає кожну дію, яку виконує та результати кожної дії залежно від ступеня уваги та розторопності гравця. Отже важлива річ, яку повинен запам'ятати гравець-початківець це дозволити тривати природному процесу у навчанні та забути про само-інструктаж і результати будуть надзвичайними.

Спілкування з інтуїцією.

Багатьом із нас потрібно збудувати нове ставлення і відношення до інтуїції. І будівництво відносин передбачає нові способи такого спілкування. Якщо колишні стосунки характеризувалися критикою та контролем, ознаками певної недовіри, то найбажанніші стосунки це відношення поваги і довіри до себе. Якщо це так, то зміна вже може розпочатися зі зміною позиції. Якщо ви стежите за розумом у його критичному становищі, тоді побачите, що він дивиться на інтуїцію нібито зверху вниз чим принижує своїм зневажливим відношенням. Інша можливість це навчитися дивитися на інтуїцію знизу нагору. Це відношення поваги, яке базується на справжньому визнанні її можливостей. Інше слово для такого відношення – захоплення - почуття, яке природно приходить у присутності чогось чи когось, на те, що ви рівняєтесь і берете приклад. По мірі того, як ви починаєте ставитися до інтуїції з повагою, почуття та думки, які супроводжують контролюючі і критичні відносини, поступово зникають і щирість інтуїтивної частини виникає в новому

направленні. З позиції поваги ви навчитеся в майбутньому покладатися на свою інтуїцію.



Спорт - боротьба на два фронти:

з суперником і зі своїм “Я” і не завжди ясно та зрозуміло

на якому етапі воювати складніше.

Найголовніше, що останнім часом відбувається в сучасному спортивному русі загалом це усвідомлення важливості поєднання інтелектуальної психологічної і фізичної складових у будь-якому виді спорту. Сьогодні допомога гравцю фахівця - психолога поруч з тренером вже не сприймається, як екзотика, або слідування модним тенденціям. Підвищення майстерності вже не можна уявити без об'єднання в одне ціле фізичних можливостей організму з психологічними та інтелектуальними зусиллями. Глобальне значення набуває тісний контакт між власним тілом і розумом так, як їм доводиться координувати безліч процесів, що відбуваються одночасно в сфері м'язової і нервової діяльності. Для успіху такої координаційної здатності доводиться здійснювати велику внутрішню роботу під час навчально-тренувального і змагального процесів. Безцінні знання і навички набуває той гравець, у кого вистачає мужності і рішучості за цей досвід поборотися.

Мова йде не тільки про досягнення в спорті, а і про досягнення успіху в будь-якій сфері діяльності. З цієї точки зору, гравці в настільний теніс, знайдуть корисні поради, як підвищити свою майстерність незалежно від початкового рівня підготовленості і отримувати певні результати та успіх в оптимальні терміни навчання. На жаль іноді, спортивні фахівці сприймають ці поради досить скептично вважаючи їх простими, які не мають достатнього впливу на гравця, або трактуючи їх, як загрозу для своєї сталої, звичної, практичної методики, яка на його думку є вдосконалою і не потребує нових інноваційних змін. Іноді тренери і гравці, які приділяють багато уваги роботі з психологом, з стабільністю психологічної стійкості тенісиста до будь-яких ігрових ситуацій (переможних і програних), викликають у своїх колег по спорту почуття глузування, висловлювання про марну витрату часу та коштів, які були б у нагоді в інших аспектах підготовки.

Процес навчання техніці і тактиці гри, ще і на сьогоднішній день, знаходиться під тиском численних інструкцій, методичних рекомендацій, настанов, багаторічного досвіду. І часто трапляються відповідні ситуації, коли багато гравців ледь витримують цей безрадісний, а іноді нудний процес багаторазового повторення технічних ударів, елементів, прийомів, комбінацій, в який його перетворюють багато фахівців. Тому, дуже важливо користуватися досить доступною методикою навчання техніці і тактиці гри, не зловживаючи шаблонами настановами у навчанні виконання “правильної” техніки. Виявляється, навчальний процес може бути дуже ефективним і при цьому дивовижно простим та природним за умови, що він будується на залученні внутрішніх можливостей і мотиваційних важелів учнів.

Підсвідомо ми відчуваємо, що в будь-якій грі є дві складові: “зовнішня гра” і “внутрішня гра”. Першу - відповідно до назви, ведуть з зовнішнім ворогом долаючи зовнішні перешкоди для досягнення зовнішніх цілей. Вдосконаленню зовнішньої гри присвячено безліч підручників, посібників, методичних рекомендацій, в яких пропонуються численні поради по роботі всіх

частин тіла при виконанні удару по м'ячу. Запам'ятати всі ці настанови набагато простіше ніж застосувати їх на практиці.

Часто буває, що в один день спортсмену вдаються усі елементи гри, їх застосування і виконання заслуговує оцінка “відмінно”, а на наступний день, гра не приносить задоволення, не вдається виконати ті ж самі технічні елементи, які ще вчора приносили перевагу над суперником. Буває, що під час турніру гравця охоплює незрозуміла скутість і він не може показати того, на що був здатен під час навчально-тренувального процесу.

Чому так важко позбутися помилкового досвіду і змінити його на більш успішний та переможний?

Для вирішення цих багатьох схожих проблем, необхідно звернути увагу на непомітні, але дуже суттєві хитрощі “гри внутрішньої”, яка відбувається у свідомості і навіть в підсвідомості гравця. У грі тенісист стикається з такими перешкодами, як нервовість, нездатність сконцентруватися, невпевненість в собі, низька самооцінка своєї діяльності. Тобто, гравець бореться з тими типовими розумовими схемами, які заважають досягти прогресу. У “внутрішній грі” впізнаєш мистецтво концентрації уваги без зайвої м'язової напруги, усвідомлюєш, що для перемоги не обов'язково надмірне напруження всіх наявних у тебе сил. Знаходиш ту ступінь розслаблення, яка можлива лише коли розум спокійно взаємодіє з твоїми м'язами, які прагнуть максимально ефективно проявити свій потенціал. А в напруженій обстановці змагань гравець, який сповідує закони “внутрішньої гри” здатний максимально розкрити свої найкращі якості і показати відмінну цікаву гру.

Виявляється, ми часто навіть не здогадуємося, які є дивовижні, прості, дієві прийоми опанування і вдосконалення будь-яких ігрових навичок. Прикладом цього може служити процес коли в дитинстві ми вчилися ходити за допомогою інтуїтивних підсвідомих можливостей розуму.

Мета “внутрішньої гри” - найбільш повний прояв всіх резервів, які не проявляють себе, а ховаються в організмі людини та залучаються у “крайніх” випадках.

Про “внутрішні” проблеми гравця

З якою проблемою найчастіше стикається гравець під час освоєння ігрових навичок, незалежно від рівня своєї майстерності? Іноді виявляється, що гравця не дуже хвилюють питання “правильної” техніки виконання ударів бо він вважає, що завжди може знайти поради чи рекомендації у консультантів, чи в багатьох підручниках, посібниках, методичних рекомендаціях, відео-занять і т.д. На свою загальну, спеціальну, фізичну підготовку, багато гравців теж не звертають увагу, що є неприпустимим. Найпоширеніша проблема з приводу якої постійно “бідкаються” тенісисти будь-якого віку і класу: “Біда не в тому, що я не знаю, що робити. Погано, що я не можу зробити те, що знаю.” Наведемо декілька типових питань “чому?”, які промовляють собі гравці будь-якого рівня і майстерності:

- “На тренуванні я граю краще, ніж на змаганнях”.

- “Я розумію, що в конкретному ударі допускаю технічну помилку, але не знаю, як її позбутися”.

- “Як тільки я намагаюся здійснити технічний удар “як треба”, я роблю помилку, або чогось не дотримуюсь і пропускаю щось важливе.”

- “У грі з сильним суперником я відчуваю такий психологічний нервовий вплив, що не можу сконцентрувати увагу повністю на грі.”

- “Мій непереможний суперник на шляху до перемоги - я сам.”

І коли нас пригощають “набившими оскому” сентенціями про волю або про поліпшення якості гри, то за цим повинні бути відповіді, як подолати наші особисті проблеми і буває, що конкретних рецептів часто не виявляється. Мабуть завдання полягає в тому, щоб сформувати внутрішню психологічну навичку за допомогою якої, знання про техніку удару трансформувалося б в технічно правильне виконання цього удару.

Згадаймо, як відбувається звичайне тренування технічного елемента (наприклад, удару “накат” справа). Викладач уважно контролює кожен удар,

виконаний здобувачем вищої освіти. Його коментар щодо виконання удару буде приблизно таким: “Непогано, але треба здійснити трохи раніше першу частину удару - замах, а тепер трохи більше розвернути корпус; зробити більший акцент на переносі ваги тулуба; на початку руху тримати ракетку у “відкритому” чи “закритому” положенні” і т.д. Через деякий час в голові учня утворюється певний сгусток інформації з усього того, що від нього вимагалось виправити і вдосконалити та ще, на додаток, десяток власних міркувань про те, чого він робити не повинен. Прогрес покращення гри в подібній ситуації, якщо і можливий, але дещо ускладнений, чи не так? Проте, і студент, і викладач підсумками заняття задоволені, бо кожен з них виконав на “відмінно” свої функції. Учень з вдячністю приймає поради на кшталт: “Закріпи цей удар самостійно і успіх не за горами”. Але ж напруга, що мала місце при тренуванні, по суті, зводила нанівець користь від доречних рекомендацій. Адже надмірне старання виконати вказівки викладача призводять до того, що учень обмежений в своїх рішеннях щодо виконання цього технічного удару і не здатний чітко контролювати без підказок свої дії, рухи, переміщення, тощо.

Коли ж викладач “втомився” пояснювати знову і знову кожен деталь технічного удару і з наступним студентом-початківцем став менше його консультувати, а більше спостерігати, то з’ясувалося, що багато помилок стали виправлятися самі собою, при цьому гравець не помічав ні їх прояву, ні їх зникнення тобто він інтуїтивно підлаштовувався, щоб відкрилося “відчуття зручності”.

Якщо замість докладних пояснень, обмежитися багаторазовим показом правильного руху в ігровій ситуації та запропонувати учню створити зоровий образ цих рухів, а потім декілька разів прокрутивши їх в своїй уяві надати можливість гравцю відтворити ці дії, то результат буде вражаючим. Виявляється, образи впливають на сприйняття набагато краще за слова, показ краще ніж розповідь, багато порад гірше ніж їх відсутність, а надмірне старання часто призводить до зворотного результату.

Що відбувається в свідомості гравця, який виявився “в ударі”? Чи думає він, як зробити удар по м'ячу, чи думає він про щось взагалі коли виконує завдання автоматично? Оцінка такої гри (“не може промахнутися”, “не усвідомлює, що творить”, “грає на автопілоті”, “втратив гальма”) показують, що спортсмен грає не вмикаючи у свої дії якусь область свідомості. Звичайно грати “несвідомо” не означає - грати, не залучаючи свій розум. Справжній майстер граючи “несвідомо”, тобто на підсвідомому рівні, добре бачить і м'яч, і стіл, і суперника. Просто в ці моменти він не думає, як здійснити удар по м'ячу, як не робити технічні помилки, як грати результативно. Він в свідомості, але не міркує, чи не намагається витратити на це багато часу! У подібному стані гравець інтуїтивно відчуває куди направити м'яча, йому не треба “намагатися” це зробити, щоб м'яч саме туди тримав напрямом. Виходить, що все відбувається само собою, природно. Цей стан натхнення закінчується, як тільки починаєш про нього думати і намагаєшся його втримати. Інтуїція, ритм, відчуття гри зникають в той момент коли відбувається спроба, якимось їх осмислити і закріпити.

Чи можна свідомими зусиллями ввести себе в вищезазначений “несвідомий” стан? Такий стан можливо досягнути, тільки назву він отримає іншу.

Можливо в розглянутому стані, розум гравця настільки сконцентрований на грі і виконанні серії ударів, що перебуває в спокої відносно всього іншого? Повністю зосереджена свідомість дозволяє виконувати гравцю автоматичні дії і рухи без участі розумового апарату. У подібному стані мало що може перешкодити гравцю в прагненні до самовираження. Нашим завданням і є можливість за власним бажанням досягти такого стану. У настільному тенісі це може дати перевагу в підвищенні спортивних результатів. А вміння зосередитися без видимих зусиль стане безцінним подарунком в будь-якій життєвій сфері.

Два внутрішні “Я”

Згадаймо, що відбувається в голові тенісиста під час гри. Йде безперервний потік команд, коментарів, зауважень, рідких похвал і набагато більше неприємних оцінок своїх дій та рішень: “Не тягнися за м’ячем!”, “Зігни більше ноги при виході на удар!”, “Зберися!”, “Давай!” Хто ж все-таки і з ким там розмовляє? Хто лається і хто отримує догани? На ці питання є відповідь: “Я сам з собою розмовляю”. Але хто все-таки цей “сам” і з яким-таким “собою”? Оскільки ці два діючих персонажа в середині нас то виходить, що в кожному гравці співпрацюють два різних “Я”. Одне “Я” (перше) надає команди і оцінює нашу роботу, а “друге Я” виконує всю ту роботу і піддається цим оцінкам.

Тепер саме час сформулювати перший головний закон “внутрішньої гри.”

Наша здатність реалізовувати теоретичні знання в природні ефективні навички визначається в значній мірі відносинами, які утворилися між нашими внутрішніми сутностями під назвою “перше Я” і “друге Я”. Іншими словами можна сказати, що шлях до якісної гри (до будь-якої задовільної роботи), пролягає через поліпшення відносин між свідомим, яке диктує свою волю “першим Я” і нашими підсвідомими інтуїтивними, природними здібностями в образі “другого Я”.

Нагадаємо, що за свідому діяльність людини відповідає ліва півкуля головного мозку це нібито адміністратор узагальнюючий інформацію і який встановлює пріоритетні завдання, направлення, а за інтуїтивні процеси несе відповідальність права півкуля, яка забезпечує творчу сторону всієї діяльності.

Припустимо на хвилинку, що командир “перше Я” і виконавець “друге Я” - не дві грані однієї особистості, а двох різних індивідумів. Що можна сказати про їх стосунки після таких реплік на тренуванні: “Коли ти вже наважишся потужно бити по м’ячу перед собою?” Або: “В черговий раз повторюю, здійсни удар раніше!” І так при кожній нагоді. Що при цьому може відчувати “друге Я”? Схоже, що “Я номер один” тримає свого візаві за недоумка, який до того ж глухуватий. Насправді наше “друге Я”, що включає в себе нервову систему і підсвідомість все добре чує, нічого не забуває і не дає підстав звинувачувати

його в незграбності. Варто йому один раз зробити правильний удар і воно назавжди може запам'ятати, які м'язи для руху потрібно задіяти.

Але, якщо при ударі “перше Я” не довіряючи “другому”, намагається все взяти на себе, то надмірне старання призводить до перенапруження м'язової системи, наприклад, навіть м'язи обличчя, які взагалі не повинні брати участь в ударі. Недовіра командира до свого виконавця “другого Я”, який тільки один і здатний керувати нашим тілом, призводить до чергової помилки і до нових нарікань справжнього винуватця - “першого Я”. Командир наполегливо роздуває ситуацію, а удар у гравця стає все гірше.

Виявляється є велика різниця між “надмірною ретельністю” під напором “першого Я” і істинним зусиллям, яке виходить від “другого Я” для виконання потрібної роботи. І щоб у грі об'єднати зусилля обох “Я”, необхідно оволодіти кількома навичками, які стосуються “внутрішньої роботи”:

- навчитися чітко уявляти детальну картину того, що треба зробити;
- навчитися довіряти своєму “другому Я”, надати йому повну можливість спокійно робити свою справу, практикуючись на успіху і помилках;
- набути звичку дивитися на те, що відбувається без осуду і критики;
- коли фіксуєш дії, не загострювати увагу на тому, добре це чи погано, потрібно намагатися здобути почуття сталої впевненості в своїх можливостях.

Використовуючи ці навички ми зможемо подолати “надмірну старанність”, вони є провідними для головного вміння - мистецтво “розслабленої зосередженості”. Саме таким видом тактичної підготовки нам і належить оволодіти.

Заспокоюємо “перше Я”

Отже, гармонія між двома “Я” може встановитися, якщо “перше Я” заспокоїться і зосередиться, переставши заважати “другому Я” проявляти свої природні здібності. Згадаймо миті натхненної гри, коли тенісист не думає, як і коли вдарити по м'ячу. Він не вагається вдарити по м'ячу, а після удару не розмірковує, як у нього це вийшло. Звичайно гравець бачить, чує, відчуває м'яч, оцінює тактичні перипетії гри. Але настає стан, який не вимагає роздумів,

як нібито гравець точно знає, що від нього очікують. Втихомирити свій розум - означає менше думати, розраховувати, судити, турбуватися, боятися, сподіватися, намагатися, шкодувати, управляти, нервувати, перейматися, зволікати і т.д.

Мета “внутрішньої гри” - зробити так, щоб моменти “спокійного” розуму траплялися частіше і тривали довше. Але, якщо спробувати зупинити процес власного мислення тоді виявиться, що без думок ми здатні перебувати дуже малий проміжок часу. Зазвичай одна думка чіпляється за другу, друга за третю і т.д. Кожному гравцю потрібно освоїти психологічні навички для відсторонення від поганих розумових звичок, які заважають прогресу у навчально-тренувальному і змагальному процесах.

Перший навик, який треба освоїти це вміння позбавлятися від людської схильності оцінювати себе і свої дії через категорії “погано / добре”.

Позбутися процесу судження це і є ключ до царства “внутрішньої гармонії”.

Зрозуміти, як відбувається процес судження можна на будь-якому тренуванні або у іграх на рахунок. Досить подивитися на обличчя гравця і побачити, як на ньому відбиваються судження, проникають в його свідомість (міміка обличчя після “поганого” удару, задоволення після “вдалого”). Часто ці оцінки проявляються в репліках і їх інтонаціях. Добре ще, якщо це сказано, як дружня підтримка, а якщо репліка в свою ж адресу сповнена “отрути” і самознищення?! Процес мислення починається з оцінки дії або ситуації. Якщо дію (наприклад, подачу) оцінено, як “погану”, розум починає шукати, що в ній неправильного. Після цього він вирішує, як виправити помилку. Потім починається напружена робота, в якій розум дає собі вказівки щодо виправлення ситуації і знову відбувається оцінка досягнутого. У цьому випадку розум не можна вважати спокійним, а тіло під його керівництвом постійно буде перенапружуватися в роботі. Результат таких дій “плачевний” - м’язи гравця напружуються саме в ті хвилини, коли вони повинні бути розслаблені, рухи втрачають необхідну еластичність і керованість, пропадає точність і

координація, а далі ще гірше. Отримавши серію оцінок “перше Я” готове приступити до відповідного узагальнення результату. Так чергова помилка породжує безнадійний вирок: “Ти зовсім не вмієш грати”, замість заспокійливої поради: “Не треба так нервувати”. Цілком природно, що подібні судження переростають в надмірну “самокритику” і “друге Я”, опинившись майже заганим у кут починає “вживатися” в те, в чому його звинувачують, тобто виконувати роль “слабого” гравця. А це вже загрожує проблемами, фобіями, низькою самооцінкою, не тільки в спорті, а і у життєвих обставинах.

Отже нам необхідно відмовитися від процесу суджень і оцінок під час гри, якщо вони не несуть в собі нічого позитивного. При цьому ми не відмовляємося від визнання власних помилок, ми визнаємо їх як факт і не більше, не оцінюємо і не перебільшуємо їх значення та не викликаємо істерію з цього приводу.

Судження ведуть до напруженості, яка недопустима у грі бо не дозволяє здійснювати швидкі і точні рухи. Навпаки, нам необхідна розслабленість навіть якщо при цьому удари не виглядають ідеальними.

Набагато продуктивніше процесу суджень буде інший підхід. Ми маємо навчитися дивитися на виконанні нами помилки, як на природний процес нашого розвитку, як на неминучий етап вдосконалення своїх здібностей.

Етап, який буде неодмінно буде подолано.

Отже перший крок це спроба побачити свої удари такими, якими вони є без будь-яких особистих суджень з їх приводу.

І в цьому вислові дуже важливо буквальне значення слова побачити. З’ясувалося, що гравець рідко уявляє собі, як візуально виглядає його удар. А це для багатьох дуже важливий, а іноді єдиний шлях до набуття правильного руху. Познайомитися візуально з власним виконанням того, чи іншого технічного удару, допоможе імітація рухів, ударів перед дзеркалом, а ще краще - відеозапис власної гри на тренуванні або на змаганнях. Перегляд ігрових подій на екрані монітора буде великим відкриттям для гравця і принесе чималу користь.

Відмовившись від старої методики виправлення помилок (тобто, переставши підкорятися судженням) ми встаємо на шлях самовільного процесу природного навчання. В його основі лежить вивчення своїх рухів, спостереження за м'ячем, відчуття свого тіла і положення ракетки в будь-який момент часу. Спокійна увага без частки критики, сама поліпшить техніку удару, а мозок буде жваво сприймати і запам'ятовувати все самостійно.

Якщо порівнювати негативну і позитивну самооцінку, то на перший погляд здається, що позитивна оцінка краще. Однак це в значній мірі зовнішнє і оманливе враження. Адже, оцінка судження і тут присутня, а це передвісник напруженості. Начебто похвала окриляє, надає нові сили, але тут же виникає побоювання втратити її, зробивши помилку. Таким чином можна сказати, що похвала це “виворіт” засудження, так би мовити єдність і боротьба протилежностей.

Отже **перший внутрішній навик це пізнання без судження**. Правда треба пам'ятати, що не будь-яку заяву треба вважати “судженням”. Визнання факту власного успіху чи досягнень когось іншого, можуть сприяти процесу вдосконалення, бо підтримують віру в можливість “другого Я”, тоді як судження “першого Я” завжди прагнуть підірвати цю віру.

Освоївши цю навичку, ми знаходимо внутрішню довіру, а на її основі створюємо фундаментальну якість, що необхідна для досягнення значних результатів, яку називаємо зазвичай “впевненістю в собі”.

Довіримося “другому Я”

Розберемо складну послідовність дій, яку доводиться виконувати “другому Я” коли необхідно відбивати м'яч, який наближається у грі. Щоб визначити позицію для удару у відповідь треба передбачити точку удару м'яча на ігровій поверхні столу, а для цього мозок повинен миттєво розрахувати траєкторію польоту м'яча від ракетки суперника, зробити поправку на напрям і силу удару, якість його обертання. Одночасно, розумовому центру необхідно віддати безліч команд різним частинам тіла з метою забезпечити готовність до виконання удару. Крім того в ці ж миті плануються можливі тактичні варіанти

нанесення удару. Відбуваються всі ці процеси миттєво і до того ж вони повинні бути добре скоординовані у часі і просторі.

Висновок: кожен, кому надано в розпорядження здоровий людський організм володіє могутніми інструментами, які ми назвали “другим Я” - це фізичне тіло, мозок з двома рівнями (свідомість і підсвідомість) та нервова система. І особливо вражає автономний внутрішній розум. Те, чого наше тіло поки не знає наш розум освоює з дитячою легкістю, тому “друге Я” заслуговує безумовної поваги і довіри з боку його власника.

Пам’ятаємо, якщо “перше Я” не довіряє другому то це призводить до виникнення протиріччя, яке називають “надмірною ретельністю” або “надмірним самоповчанням”. У першому випадку в роботу включається занадто багато м’язів, у другому приречення гравця на нездатність зосередитися. Щоб цього не відбувалося потрібно вірити в себе, що означає не самовпевненість, а довіра своєму тілу виконати удар по м’ячу самостійно. А “перше Я”, має стояти осторонь. Однак сказати це простіше ніж зробити. Адже чим напруженіше ситуація, тим наполегливіше “перше Я” намагається керувати нашими рухами, а це ні до чого путнього не призведе.

У певному сенсі відносини між двома “Я” аналогічні відносинам між батьками і дітьми. Деяким батькам важко винести коли їх діти чимось займаються самостійно. Вони переконані, що тільки їм, батькам, відомо, що і як треба робити. А ось батьки, які довіряють дітям, заохочують їх самостійність і переконані, що навіть помилки підуть дітям на користь та мають подвійну “рацію”. Дуже вдало, якщо діти встигають навчитися ходити до того, як їх почнуть навчати батьки, які мудро намагаються не втручатися в цей природний процес.

Можливо тренеру варто в певній частині тренування так само збудувати процес навчання зі своїми учнями, як ми ставимося до дітей в період освоєння ними навичок ходьби і тоді тренування будуть продуктивніше і веселіше. Може варто ставитися до освоєння удару, як це робить дитина при освоєнні ходьби? Адже початкова незграбність не викликає негативних емоцій. Ось дитина

спотикається і падає, але ж ніхто не дорікає її за те, що вона така незграбна. Довіримо нашому тілу роботу по самонавчанню гри і успіхи прийдуть несподівано швидко. Надаємо більше свободи і ініціативи нашому “другому Я” і переконаємося в його творчих можливостях.

Ознайомившись з вищезазначеними висновками виникає питання: “Як можна навчитися техніці гри самостійно, якщо ніколи не тримав ракетку в руках?” Відповідь на диво проста: “Якщо ваше тіло знає, що таке удар в настільному тенісі то пускайте все на самотік. Якщо ж не знає то пустіть на самотік процес його самонавчання”.

“Друге Я” спирається в своїх діях на інформацію, яка збиралася на базі минулих самостійних рухів або про рухи, які ми бачили і вони були виконані іншими людьми. Початківець, вдаривши кілька разів по м'ячу, забезпечує комп'ютерну пам'ять “другого Я” важливою інформацією про нові відчуття. В процесі тренування ця інформація сумується, поглиблюється, аналізується і формується в рухову навичку. У цьому процесі важливо, що гравець-початківець, не знаючи усієї хитромудрості теорії, просто вбирає в себе візуальні враження і рухові відчуття, які внутрішнім комп'ютером перетворюються в оптимальні та раціональні рухи.

Особливо велике значення для внутрішньої роботи має придбання еталонного візуального досвіду, наприклад, перегляд гри майстрів високого класу. При цьому не варто “приміряти” їх стиль і прийоми на себе, а треба просто уважно придивлятися до виконання їх рухів. “Друге Я” саме вибере ті елементи ударів, які вважатиме для себе прийнятними, проігнорувавши решту. Воно вбирає в себе візуальні враження і намагається відчути, відчути “на дотик” побачене. Для “другого Я” одна картинка здатна замінити тисячу слів у навчанні, спостерігаючи за діями інших і відтворюючи ці дії самостійно гравець більш усвідомлює сутність процесу.

Тут варто застерегти від бажання перейняти техніку удару кого б то не було - відомого чемпіона, або заслуженого тренера, або кращого гравця в групі за зразковий приклад для себе. Цими “зразками” можна користуватися тільки за

умови, що “друге Я” примірить їх на себе і “схвалить”. У будь-якій іншій ситуації, керувати навчанням має “друге Я”, оскільки саме воно повинно залишатися головним авторитетом і головним виконавцем.

Віддаючи ініціативу в освоєнні техніки гри нашому “другому Я”, ми повинні і відносини з ним вибудовувати також. Перш за все вони мають бути поважними і довірливими. Адже “перше Я” у більшості випадків, дивиться на “друге” зверху, принижуючи його. Більш плідний шлях - дивитися на “друге Я” знизу, ґрунтуючись на визнанні його природних талантів і можливостей, тоді “друге Я” відповість на повагу щирістю і самовіддачею.

Плідне спілкування може проходити рідною для “другого Я” мовою і це не слова, а мова образів. Зокрема рух воно пізнає за допомогою зорових і відчутних вражень. Важливо при цьому чітко передати своєму “другому Я” ясний образ того результату, який від нього вимагається. Наприклад, при виконанні удару ясно уявити необхідну траєкторію польоту м'яча і місце його влучання на площині столу, куди м'яч повинен потрапити (а не те, як треба вдарити).

Іноді виникає необхідність усвідомленої корекції окремих рухів з яких формується удар. В цьому випадку слід надсилати “другому Я” якомога більше ясного зорового образу того, що потрібно. Наприклад, за допомогою імітації правильного руху і чіткого уявлення, або повторного показу. З моменту початку реальної гри все віддається на відкуп “другому Я», а “перше Я” перебуває в повному невтручанні. Від вас вимагається не робити ніяких свідомих зусиль. Якщо через деякий час корекція не відбувається, необхідно знову уявити необхідний результат і нехай тіло знову вільно рухає ракеткою без будь-якої допомоги з боку. Виходить, чим менше “викладання” втручається в генетично притаманну кожному з нас здатність до самонавчання, тим успішніше буде процес самовдосконалення. Підкреслимо ще раз - дуже важливо не робити ніяких свідомих зусиль, спрямованих на виправлення техніки удару.

Проведемо два іспити, щоб відчути різницю між двома шляхами - “зробити так, щоб потрібне нам сталося” і “просто дозволити потрібному статися”. Перший експеримент: спробуємо влучити тенісним м'ячем в нерухому мішень (наприклад в коробку з сірниками), поставлену в кут протилежної половини столу. “Приміряємо”, як слід здійснити подачу, щоб м'яч потрапив в мішень, з якою силою, в якому напрямку, яке краще прийняти вихідне положення і т.д. Тепер цілимось і спробуємо потрапити. Якщо промахнулися, скористаємось наступними спробами. Спробувавши здійснити бажане кілька раз і витративши декілька хвилин зрозумієте, що таке усвідомлена старанність і свідоме виконання.

А тепер перейдемо до другого експерименту перемістивши мішень в інший кут столу. Кілька разів зробимо глибокий вдих і розслабемось. Подивіться на мішень. Уявіть ідеомоторно траєкторію польоту м'яча від ракетки до цілі. Уявіть, як м'яч потрапляє в центр мішені. Можна це спробувати уявити кілька разів із заплющеними очима. Тільки не допускайте думок про те, як потрібно бити по м'ячу, тобто не намагайтеся влучити. Запропонуйте робити тілу, що йому заманеться аби м'яч влучив у мішень. Не реагуйте на можливі промахи, як і не змінюйте рух, не намагайтеся виправити помилки. Якщо не будете старатися виправити помилки, а повністю довіритесь відчуттям тіла, то дуже скоро побачите, як помилки в ударі виправляться самі собою. Це реальний шанс переконатися, що “друге Я” існує і здатне навчатися без підказок. Звісно “першому Я” підступності не позичати і від вас будуть потрібні зусилля, щоб не давати йому втручатися в процес. Але заспокоївши його, побачите у всій красі роботу “другого Я” і будете вражені, як невимушено і гарно це виходить.

Схожим чином проводиться робота щодо виправлення помилкових технічних навичок.

Створюєте “зоровий образ правильного руху”, як можна точніше повідомляючи “другому Я”, що від нього вимагається. І знову уникаєте свідомого аналізу та заспокоюєте “перше Я” довіривши відтворення

замовлення “другому Я”. При такому підході шкідливі звички зникають за кілька хвилин.

Отже треба запам’ятати, що “внутрішня гра” будується на чотирьох основних аспектах:

- вміння відмовлятися від суджень і оцінок;
- мистецтво створення яскравих образів;
- готовність відпустити всі дії на самотік.
- мистецтво зосередження.

Розвиток запропонованого методу

*“Немає більш великого вчителя,
ніж ваш власний досвід”.*

Задаємося питанням: як давати поради, щоб вони сприяли природному процесу самонавчання і ні в якому разі йому не заважали? Що це далеко не просте питання, показує такий приклад. Часто тренер дає пораду не напружувати надмірно кисть. Але ж ступінь напруги кисті суб’єктивна, тому виконати пораду не завжди вдається. Набагато корисніше було б радити, як керувати власним вибором - вибором оптимальної напруженості кисті, коли кисть здатна здійснювати тонке управління м’ячем, тобто ще не розслаблена так, що удар втрачає точність, і не “закріплена” так, що її маневри ускладнені. Такий вибір можна зробити, якщо визнати тонкощі почуттів в кисті під час виконання удару. Якщо зробити кілька ударів на початку гри розслабленою кистю, а потім напруженою, тоді зручне положення знайдеться мимовільно у формі комфортного відчуття, яке не просто передати словами. Такий процес навчання кардинально відрізняється від загального підпорядкування порадам або рекомендаціям наставника. Передача технічних знань напів-натяками, напів-підказками з демонстрацією потрібної дії набагато ефективніша. При цьому успіх залежить від виконання тільки двох вимог - після удару м’яч повинен перелетіти через сітку і вдаритися на половині столу суперника.

Часом вдається досягти потрібного стану коли все виходить ідеально і достатньо тривалий час, але варто подумати, що це вже назавжди або надмірно “постаратися” все знову розладиться, бо позбутися від послуг “першого Я” дуже непросто. Для цього нам потрібно навчитися розслабленому зосередженню - особливому мистецтву без якого не доб’єшся значних успіхів. Проте, засвоючи цю навичку, можна досягти будь-яких вершин у різних сферах.

Зосередження це перебування тут і зараз - коли “перше Я” затихає. Для освоєння цього стану у грі зручніше і корисніше за все обирати об’єктом зосередження сам м’яч.

Дивитися на м’яч - значить зосередити всю увагу на його зовнішній вигляд. Найефективніший шлях до поглибленої концентрації - зосередити увагу на чомусь дрібному, найкраще на логотипі фірми-виробника (наприклад м’яча). Виявляється при цьому м’яч фіксується очима набагато краще, ніж коли просто на нього дивишся. Нам відомо, що за м’ячем треба стежити з моменту, як він відбивається від ракетки суперника і до моменту, як він влучає на ігровій поверхні гравця. Бажання розрізнити дрібні деталі малюнку логотипу, змушує розум (“перше Я”) проявляти максимальну концентрацію і у нього не залишається можливості відволікатися на інші процеси.

Значна частина гравців, спробувавши вправлятися в розгляданні напису на м’ячі, досить швидко відчують користь від цього заняття. Але проходить час і розум знову починає проявляти свій характер і “блукати” де інде.

Для початківців - гравців є певна нескладна вправа, яка допомагає відвернути увагу “першого Я”. Її можна назвати “пінг-понг”. Коли м’яч вдариться об стіл, треба голосно сказати “пінг”, а коли торкнеться ракетки або ракетки суперника, вимовити “понг”. Діючи таким чином, гравцям вдається “вивести з ладу” “перше Я” на значний час. Як не дивно, гравцям з вищим рівнем гри виконання цієї вправи важче (все-таки гра складніше і швидше, та і їх розум набитий безліччю думок) але ефект, якщо вдавалося вправу виконати, викликав приємне здивування.

Кваліфікованим гравцям має сенс розширювати спостереження за м'ячем сконцентрувавшись не тільки на логотипі м'яча, але і сфокусувавшись на польоті м'яча, його траєкторії, намагаючись визначити швидкість, висоту польоту над сіткою, силу і якість обертання. Поступово приходить загострене почуття гри, з'являється навіть нове почуття - передбачення. Ритм гри починає сприйматися і очима, і вухами, а головне надовго займає увагу, утримуючи її в стані розслабленої зосередженості. Не слід напружуватися, наприклад, жмуритися. М'яч повинен, як магніт залучати вашу увагу, але не напружувати при цьому ні розум, ні м'язи.

Наступний етап розширення сфери уваги до м'яча - вслухатися в звук, який створюють удари м'яча об стіл і ракетку. Особливо глибокий сенс в звучанні при ударі м'яча об ракетку, як свою, так і суперника. Характер цього звуку буває різний. Він залежить від того, наскільки удар припав близько до центру ракетки, яка відстань від кута ігрової площини ракетки, під яким нахилом кута розташовувалася ракетка при ударі на початку, яка була траєкторія руху коли ракетка зустрілася з м'ячем. Якщо уважно прислуховуватися в ці звуки, вдається з часом розрізняти безліч нюансів. Можна на звук відрізнити удар з верхнім обертанням від "плаского" або удару "підрізкою". Іноді, якийсь певний звук супроводжує дивовижний по силі, потужності і точності удар, наприклад "топ-спін". Такий звук корисно запам'ятати і використовувати в якості ключа до замка, який розташований десь в нашому мозку. Згадуючи звук відповідний правильному повноцінному контакту з м'ячем, тіло постарається відтворити ті руху, які призвели до такого звуку. Особливо продуктивна така методика при освоєнні різних по якості обертання подач. Для деяких гравців стеження за звуком дає більше користі ніж спостереження за м'ячем. А ще краще буде користуватися обома прийомами при кожному ударі. Стежити за м'ячем можна постійно і чути його в момент удару також. У будь-якому випадку методика прислуховування здатна істотно підвищити кількість хороших і сильних ударів в грі.

Ще одну річ дуже важливо враховувати під час гри, потрібно знати при кожному ударі, де і в якому стані знаходиться ракетка. Адже найменше відхилення точки удару і кута нахилу ракетки, може давати досить істотний “радіус розкиду” в точності і якості удару. Це вимагає уваги до відчуттів, чутливість яких потрібно постійно розвивати. Тому, концентрація уваги на власному тілі під час тренування теж вельми корисна для вдосконалення гри.

Один із способів, що загострюють відчуття м’язів це виконання всіх ударів в уповільненому темпі, зосереджуючи увагу при цьому на рухомих частинах тіла. Відчуйте кожен сантиметр ваших рухів, кожен м’яз тіла. Повертаючись до звичайної швидкості гри ви здатні гостріше відчувати стан робочих м’язів. Особливо корисно зосереджуватися на відчутті м’яча в момент удару, можливо точніше запам’ятовувати відчуття, що виникають в кисті і передпліччі при вдалому раціональному ударі. Розглянути очима можна не так вже і багато елементів техніки, дуже багато таких, які можна пізнати в відчуттях. Тому розширення сенсорних знань про своє тіло може радикально прискорити процес вдосконалення техніки гри.

Все різноманіття способів спостереження за своїми відчуттями і відпрацювання концентрації уваги краще застосовувати на тренуваннях. Під час гри на змаганнях корисніше вибрати один прийом концентрації уваги і більше від нього не відхилятися. Сама по собі гра на рахунок сприяє переходу в стан глибокої концентрації уваги, коли сприймається тільки те, що відбувається в даний ігровий момент. Небезпека чатує в хвилини ігрових пауз: гра зупинилася, відповідно розум випустив з уваги м’яч і відразу ж у нього з’явилася можливість відвернути свою увагу на сотні інших тем, і тепер важко повернутися до розіграшу наступного м’яча на той же рівень зосередженості.

Як уникнути цієї небезпеки?

Для цього є хороша практика - зосередження на власному диханні. Адже для зосередження необхідний якийсь об’єкт або процес, який завжди присутній. І дихання повністю задовольняє цій вимозі. При цьому не передбачається навмисне управління диханням, мова йде тільки про відстеження, як воно

протікає: вдих-видих, вдих-видих. А оскільки такий процес безперервний і природний то виходить, що концентруючи увагу на цьому життєво важливому процесі для нашого тіла, ми дозволяємо розуму зосередитися і заспокоїтися.

Занепокоєння це прояв страху перед тим, що може статися в майбутньому. Воно нас переслідує, якщо розум будує в уяві картини майбутнього. Але якщо увага спрямована на щось (дихання), то тим самим знімається привід для занепокоєння.

Коли розіграш очка завершений, необхідно піти за м'ячем і повернувшись до столу, зайняти ігрову позицію. У ці секунди слід зосередитися саме на диханні. Таким чином вдається відволікти перемикання розуму на перипетії гри і до моменту наступного розіграшу можна знову бути повністю зосередженим. А спроби розуму “побурчати” через помилки або навпаки, захопитися попереднім очком, або проявити сумніви щодо майбутнього розіграшу будуть припинені в зародку.

У кожного тенісиста бувають моменти коли гра фантастично вдається. Про такі випадки говорять: “Я був в ударі!”. Згадуючи цей стан виявляєш, що в ньому не було самокритики, не було думок, як правильно вдарити по м'ячу, не було думок про зіграні очки і про майбутні рахунки. Навіть не виникало питання, як завершиться зустріч. Моменти такого ігрового осяяння це повне розкриття вашого “другого Я”, коли “перше Я” повністю відсутнє і не плуталося, як завжди під ногами. Ось цей стан гармонії і задоволення, мало не блаженства, може наступити в розпал самої напруженої зустрічі. Ключ до такої гри - відмова від думок, коли тіло інстинктивно виконує все те, що воно опанувало, навчилося, а розум відсторонений від цього процесу.

Справа за малим - домогтися, щоб такий натхненний стан відвідував гравця не на мить і не інколи, а довше і частіше. Саме до цього призведуть зусилля про які йшла мова в цих нотатках: прагнення зосередитися і прагнення вирватися з-під влади “першого Я”, бо треба твердо усвідомити, що цей чудовий стан і присутність “першого Я” несумісні. Коли гравець усвідомлює

це, тоді настає час описаного вище стану натхнення. Його, до речі, ми можемо часто спостерігати у гравців високого класу.

Коли дивишся на дитину то думаєш, що цей стан не покине її ніколи. Але дитина дорослішає, розум її розвивається, все більше нею заволодіває її “перше Я” і вона стикається з усім комплексом проблем, перерахованих вище. Але ми знаємо, що наше “друге Я”, наше справжнє “Я” завжди з нами і буде з нами поки ми дихаємо.

IV. РІЗНОВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне життя - безперервні потоки інформації, технологічні удосконалення, глобалізаційні зміни і оновлення, які спонукають організм людини реагувати і працювати в межах своїх сил або і поза ними. Стрессова сигналізація це механізм, який проявляється психічно, фізично, емоційно. Він активізує внутрішні резерви організму, в тому числі і його фізичні можливості (м'язову силу, швидкість реакції, витривалість), що допомагає людині боротися.

Проблема стресостійкості здобувачів вищої освіти в навчально-тренувальній роботі та під час змагань набуває все більшої наукової та практичної актуальності і розглядається спеціалістами з фізичного виховання, психології, як невід'ємний компонент освітньої роботи. Це пов'язане з тим, що тренування і змагання, насамперед, вкрай особлива, специфічна, відповідальна, діяльність, яка має певний стресогенний характер, психологічний та фізичний вплив на людину.

Проблема подолання стресу зайняла гідне місце у багатьох галузях психології, яка досліджує життєдіяльність особистості в екстремальних умовах (військова, спортивна, медична психології). Разом з тим, не зважаючи на чисельність наукових досліджень, психологічні механізми виникнення стресу залишаються ще не зовсім зрозумілими, маловивченими та є неприйнятними.

Такий стан речей негативно впливає на виявлення і впорядкування закономірностей управління психологічним станом, що у свою чергу не дозволяє психологам практикам досягти ефективних результатів у роботі.

На змаганнях у спортсменів часто спостерігаються випадки, прояви “зривів діяльності, які зумовлені психічною напруженістю”. Аналіз досліджень з проблеми стресу у спорті довів, що основна увага в них приділяється організаційним факторам та зовнішнім умовам діяльності, як стресовим впливам та меншою мірою приділяється увага впливу особистісних особливостей на стресову реакцію.

Спортивна діяльність є невід’ємною складовою частиною навчального процесу. Вона сприяє підвищенню інтересу до занять, росту спортивної майстерності, розвитку морально-вольових і фізичних якостей. Вона, як лакмусовий папір відражає і оцінює набуті студентом знання та навички під час занять.

Змагання характеризуються особливим станом людини, яка надає чітку картину власних набутих досягнень. Адже саме спортивна боротьба та боротьба взагалі, надає певним чином можливість зрозуміти сутність особистості, її моральні цінності, вчинки, спроможність та сподівання. Змагання це полігон для перевірки у здобувача вищої освіти фізичних і психологічних якостей, його справжнього ставлення до обраного виду спорту. Змагання також підводять певний підсумок роботі викладача і студента, надають оцінку навчанню і самостійній роботі, дозволяють бачити та зробити певні корективи у подальших навчальних планах, зосередитися на важливих аспектах технічного та тактичного направлення гри.

Уявлення про анонсовані спортивні заходи, прогнозування майбутніх результатів та реалізація своїх надій і сподівань викликає у студента різні асоціативні переживання, що ведуть до зміни в вегетативних функціях, психологічних процесах і взагалі поведінці, яка може бути цілком протилежною і інакшою, ніж під час проведення занять.

“Передстартовий стан.”

Таку реакцію на змагальні події можна назвати з фізіологічної точки зору - наявністю передстартових, психологічних ознак, які кваліфікується умовно-рефлекторними надбаннями і підкріплені адаптацією до фізичної праці. Цей стан виникає у студента під час роздумів і уявлень щодо майбутніх змагань, їх статус і рівень (місцевий, регіональний) і в якій якості безпосередньо буде приймати участь даний студент (в командних, особистих чи парних розрядах). Адже, якщо він учасник особистої першості, то психоемоційний фон гравця значно відрізняється і обумовлюється відповідальністю тільки за свій результат, ніж якщо студент має брати участь у командному заліку. Також передстартовий стан залежить від ступені підготовленості, досвіду, характеру, самовпевненості, темпераменту.

“Стан стурбованості”

Психологічна характеристика стану стурбованості, яка відбувається під час змагань зі здобувачем вищої освіти, характеризується тим, що з'являється, іноді мінуючи волю людини, десь в спів свідомості.

Значно посилює попередній психологічний стан і визначається в очікуванні спортивного заходу, до якого занадто відповідально відносяться гравці і дещо перебільшують його значення. Також, несвідомість щодо кінцевого результату - надії і сподівання значно погіршують психологічний настрій. А якщо до цих обставин, додається ще почуття невпевненості у своїх силах, діях, можливостях, це пригнічує і психоемоційний настрій та розвиває негативні асоціації, які пов'язані зі змагальними подіями. У стурбованому стані особливу роль відіграють риси характеру молодого людини. Неадекватне, занижене почуття самооцінки, одразу призводить до відчуття глибинної невпевненості у своїх вчинках, діях та здібностях. Такий стан притаманний студентам, які мають низький рівень адаптації до незвичайних подій, слабо

виражену вольову підготовку, стресів. Класифікація цього стану визначається, як ступінь загрози власному покою та перебільшеного значення майбутнього показника успіху або поразки.

“Стан страху”

Спортивна діяльність здобувача вищої освіти може призвести до психологічного “стану страху”, який негативно вплине на психіку, емоційність і свідомість людини та на додаток, іноді супроводжується некомфортним станом функціонування організму. Деякі студенти порівнюють такий стан з екзаменаційною сесією, під час складання іспитів, що в певній мірі відповідає суті, бо змагання це також підсумок навчання і роботи на заняттях, підсумок знань і навичок у технічній і тактичній підготовці.

Розглянемо три форми страху:

- *астенічна реакція* – проявляється у стані заціпеніння, тремтіння, недоцільними вчинками. Ця форма страху розвивається по механізму пасивно-оборонного рефлексу людини і пов’язана з гальмуванням нервових центрів;
- *паніка* цей стан розвивається по механізму активно-оборонного рефлексу;
- *бойове збудження* – стан уявляє собою активність, готовність, спроможність.

Такий стан притаманний занадто впевненим студентам, які мають надвисоку оцінку своїх талантів.

“Передстартова лихоманка.”

На початку та під час проведення змагань у студента може несвідомо і раптово з’явитися відчуття некомфортного стану це “передстартової лихоманки”. Вона проявляється в першу чергу у поведінці, де виникають наступні сторони характеру спортсмена:

- нестійкій емоціональний фон;

- дратливість;

- погіршується обсяг концентрації уваги та функції роботи рухової моторної пам'яті, яка пов'язана з роботою центральної нервової системи.

“Передстартова лихоманка” це психологічний стан де процес збудження має значну перевагу над процесом гальмування, як наслідок цих реакцій, показники серцево-судинної системи змінюються – частота серцевих скорочень і тиск дещо збільшуються, функція дихальної системи працює в іншому режимі – подихи стають частішими і не достатньо глибокими. Також спостерігаються неприємні симптоми – пітливість, тремтіння рук і ніг, почервоніння шкіри. Такі стани виникають, в головному у студентів – новачків, які вперше (може бути вперше в своєму житті) беруть участь у змаганнях і ще не мали схожого досвіду.

“Стартова апатія”.

Окрім вищезазначених психічних і емоційних станів є ще одна дуже загадкова також неприємна для здобувача вищої освіти це стадія, яка виникає під час змагань і можливий її розвиток непередбачений, бо вона може виникнути на початку, в середині, наприкінці змагального дня – «стартова апатія». Для неї характерні: інертність, кволість і навіть сонливість. При таких ознаках діяльність психологічних процесів має прояви зниження збудженості, з'являється поганий настрій та відчуття занепаду сил, проявляється байдужість до заходу, навколишніх подій, гравців. Одночасно погіршується пам'ять, мислення, процес гальмування має перевагу над процесом збудження. Іноді в такому стані трапляється збліднення шкіри обличчя, може з'явитися “холодний піт” і ці ознаки нагадують стан людини, яка щойно отруїлася їжею.

Але усі ці стани є рідкими і одиночними випадками, що іноді трапляються з гравцем під час змагань. В головному для кожного студента спортивні змагання це подія, це свято спілкування, демонстрація своєї технічної підготовки, спортивного вольового духу і запалу.

“Бойова готовність”

Найкращим позитивним станом, в якому перебуває більшість здобувачів вищої освіти під час змагань будь-якого рівня є “бойова готовність”, вона примножує надію, впевненість у своїх силах і без сумління веде до нових звершень. “Бойова готовність” характеризується максимальною концентрацією уваги, підвищеною активністю і ініціативністю на високому рівні мотиваційних важелів. Вона може значно підвищити очікувані результати, якщо у здобувача вищої освіти є підтримка вболівальників, друзів по команді, університету, однокласників та взагалі близьких людей. Для цього стану притаманні астенічні позитивні емоції. Фізіологічно стан виглядає врівноваженістю процесів збудження і гальмування, комфортним відчуттям м’язово-рухових дій та впевненістю у виконанні будь-яких завдань.

“Самозадоволення.”

Також із найкращих проявів психоемоційного стану під час участі у змаганнях є стан “самозадоволення”, але яке не перебільшує своїх меж і кордонів, не перебільшує почуття власних можливостей, здібностей. Тут студент має дотримуватися “золотої середини” адже, якщо дуже захопитися своїми попередніми перемогами, не пильнувати, недооцінювати суперника і не зважати на складні, швидкоплинні, ігрові ситуації, то такий стан може більше нашкодити, ніж допомогти здобути успіх і перемогу у змаганнях. Здобувач вищої освіти, начебто має гарний бойовий настрій, але з часом виникає деяка “охолодженість”, яка поволі знижує мобілізацію фізичних і психологічних струмів для ведення спортивної боротьби.

Протягом змагань виникають стани, які за змістом протилежні, але вони можуть переходити один в одного і набувати свої специфічні риси:

- досягнення так званої “мертвої крапки” або навпаки стан “другого дихання”. Перший стан виникає внаслідок довготривалої інтенсивної фізичної роботи і якщо гравець доклав дуже багато зусиль, а бажаний результат не спромігся здобути, то не забариться з’явитися відчуття погіршення концентрації уваги, пам’яті, дискоординація центральної нервової системи. І навпаки, якщо гравець витратив багато сил під час однієї зустрічі, але морально-вольова підготовка не дала збою, то такий гравець переходить в іншу стадію психоемоційного стану і в наступних зустрічах проявить ще більшу сконцентрованість, увагу, відвагу, впевненість.

Якщо здобувач вищої освіти активно бере участь у багатьох змаганнях, не тільки які проводяться навчальним закладом, а і місцевого, регіонального рівня (турніри різного класу, майстер-класи, щотижневі рейтинговані турніри у спортивних клубах, тощо) він безперечно має змогу навчитися самостійно впливати на свій психоемоційний стан, який стовідсотково базується на набутому спортивному досвіді.

Спортивна зрілість це позитивна емоція, яка накопичується студентом-початківцем з кожною грою проведеною на рахунок під час змагань або навчально-тренувального процесу. Ця якість вирішує цілий комплекс завдань: - можливість врегулювати власну спортивну поведінку - побороти страх, паніку, апатію; - поліпшує стан впевненості у оптимальності своїх рухових навичок, фізичних надбаннях, тактико-технічного арсеналу, особистих напрацювань (планів на гру, схеми, стратегія); - розвиває якість концентрації уваги, пам’яті, самостійності і дисципліни.

VI. РЕКОМЕНДАЦІЇ ВІД ФАХІВЦІВ.

Для зняття напруженого психологічного стану, який негативно впливає на стартові показники гравця в тому числі і на тактику гри, необхідно здійснювати (комплексно або варіативно) наступні відновлюючі заходи:

1. Проводити бесіди, які направлені на зміцнення позитивного емоціонального фону здобувача вищої освіти, його почуттів і впевненості, віри, мотивації, бойового духу та інші психологічні аспекти.

2. Проводити додаткову загальну розминку під час якої, наділяти увагу не тільки поліпшенню стану м'язового - рухового апарату, а і слідкувати за станом роботи дихальної системи.

3. Спеціальні види масажу (голови, шиї, передпліччя, кисті, ніг), які будуть служити пружиною для майбутніх змагальних подій та одночасно будуть профілактикою травматизму спортсмена.

Необхідно багаторазово наголошувати гравцю, який не має достатнього ігрового досвіду, що постійна наполеглива праця на заняттях буде щоразу поліпшувати техніку виконання ударів, покращувати його фізичну і тактичну підготовку, які обов'язково будуть привносити свій позитивний вклад у дії, рухи, впливати на рішення, щоб здобути бажаного і досягти нових успіхів.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

Щоб швидше опанувати усі “хитрощі” гри в настільний теніс, необхідно знати ще дещо.

1. Будь-який противник, який не вибачає жодної вашої помилки це найкращий вчитель для гравця.

2. Вчіться у всіх. Найкраще, що є у ваших суперників підмічайте і зробіть своїм надбанням.

3. Не займайте позицію, що про все знаєте і все вмієте наче неперевершений фахівець спорту це зупинить зростання вашої майстерності.

4. Потрібно вперто боротися за кожне очко, за кожен його розіграш. Не поспішайте програвати. Пам'ятайте, поки м'яч у грі, він ще не програний і ігрові ситуації дуже мінливі.

5. Граючи із свідомо сильним суперником ставте собі реальні завдання, намагайтеся набрати максимальну кількість очок, навіть якщо інтуїтивно відчуваєте поразку.

6. Якщо гравець не в змозі вибороти перше місце, то нехай бореться за друге, не вдається за друге, тоді за десяте і так далі. Кожне місце у турнірній таблиці це досягнення, це приз за вольові якості гравця, за бажання перемогти.

7. Складайте тактичний план зустрічі: розглядайте питання як, коли, що робити, чого уникати. План вибудовуйте враховуючи одночасно недоліки техніки, тактики, фізичної та психологічної підготовки суперника.

8. Змінюйте тактику залежно від перебігу гри, від рахунку у партії, від психоемоційного стану суперника і т.д.

9. Тактика обов'язково повинна спиратися на фізичні можливості суперника: якщо він повільно виконує серію технічних ударів, тоді не поспішайте з подачами, збивайте темп, не зловживайте сильними ударами. Якщо гравець не в змозі витримати довготривалу гру, хай грає гранично економно, використовуючи недоліки суперника. Якщо суперник важко здійснює певні види пересування намагайтеся грати йому по всій площині столу. Якщо суперник надає перевагу швидкому розіграшу очка, змушуйте його довго розігравати очко. Гравця з уповільненою реакцією збивайте з гри різноманітним обертаннями м'яча та складними подачами, або також грайте у надвисокому темпі. Завжди спостерігайте і враховуйте особливості характеру суперника, його психологію. Якщо він легко “займається,” “заграється” ігровими ситуаціями, намагайтеся бути розсудливим, спокійним, нехай навіть зовні. З урівноваженим та спокійним суперником грайте більш активно і зі значним, психоемоційним підйомом, а можливо і на певній межі ризику, азарту.

10. Вмійте розслаблятися та збиратися. Вміле розслаблення між розіграшем очок особливо при вашій подачі, замінює відпочинок та відновлює витрачені сили.

11. З першого м'яча потрібно втягнутись у боротьбу, підкоряти суперника своєму стилю гри, “нав'язувати” свої тактичні плани.

12. Пам'ятайте, не кожне очко рівноцінно. Найважливіші очки перед зміною подачі, а особливо наприкінці партії. Заощаджуйте на цей момент свою найкращу подачу або найпотужніший, влучний, технічний удар. Цими

“коронними” елементами гри не зловживайте, а користуйтеся лише у вирішальні моменти партії чи зустрічі.

13. Завжди слідкуйте за рахунком, бо рахунок вносить свої корективи у тактичні плани на гру.

14. Щоб наздогнати в рахунку суперника, не боятися і не впадати у відчай за кожне програне очко, зберігайте холонокровність, витримку.

15. Не поспішайте відігратися за програний м'яч, а повівши в рахунку, не розслабляйтеся.

16. Якщо гравець переміг у розіграші декількох очок поспіль, йому потрібно і надалі підтримувати такий темп і не давати супернику оговтатися, тобто зменшити час на роздуми, на виявлення помилок.

17. Програючи не поспішайте, а краще підвищить точність та ефективність своїх технічних ударів.

18. Між грою на змаганнях та тренуваннях є щось спільне: якщо на тренуванні намагаєтеся грати, як на змаганнях, то під час зустрічі необхідно грати так само впевнено та спокійно, як на під час тренування.

19. Слідкуйте уважно за грою майстрів, але не поспішайте сліпо повторювати рухи чемпіонів. Шукайте свій шлях, ігровий почерк і стиль, опираючись на індивідуальні природні дані.

20. Перш ніж перемогти іншого, навчіться володіти собою. Перемагайте свої слабкості та недоліки.

21. Пам'ятайте, що грають руками, а виграють головою.

22. Дійте у грі швидко, але не швидше ніж це необхідно, тобто без метушні.

23. Освоюйте нову техніку та технічні прийоми гри це збагатить не тільки технічний арсенал гравця, а і збагатить тактичне мислення та створить психологічну перевагу.

24. Якщо немає таланту не опускайте руки це означає лише те, що треба працювати ще більше і наполегливіше.

25. На тренуваннях вдосконалюйте сильні сторони гри та зміцнюйте “слабкі” місця. На змаганнях максимально використовуйте перші сторони гри та маскуйте другі.

26. Дотримуйтесь режиму сну, харчування, роботи і відпочинку особливо у дні змагань.

27. В кожному турнірі ставте собі конкретну мету та завдання, які будуть відповідати вашому рівню підготовки.

28. Перед кожним матчем обов’язково, додатково проводьте загальну і ігрову розминку.

29. Виходити на зустріч до столу з твердим наміром боротися за кожне очко, використовуючи усі натреновані технічні прийоми та тактичні комбінації має бути головною доктриною гравця. Матч це насамперед поєдинок між вами та м’ячем.

30. Вмійте вигравати, вмійте гідно програвати.

31. Виграли, потисніть руку суперника, подякуйте за гру і побажайте успіху. Програли, щиро привітайте його.

32. Причину поразки легше шукати в ракетці, столі, м’ячі та будь-яких випадковостях і обставинах, але краще проаналізувати свою гру об’єктивно, пригадати ті дії в особливих ситуаціях, критичних моментах.

33. Не припиняйте тренувань під час змагань, ліквідуючи помилки в техніці, знімаючи напруженість в рухах, що накопичилася. Набувайте колишньої впевненості, яка властива більше в тренувальному періоду.

Психологічна спортограма гравця в настільний теніс, який професійно займається настільним тенісом.

1. Вимоги до особистісних якостей.

У мотиваційній сфері особистості, мотивація до високих спортивних досягнень має бути визначальною. Ігровий інтелект високого рівня, який виражений, як у глибокому осмисленні ігрової діяльності в цілому, так і в умінні швидко та правильно думати під час гри, займає одну з провідних

сходинок у підготовці гравця. Емоційна стійкість не повинна бути нижчою за середній рівень. Вольові якості гравця забезпечують своєчасне стабільне подолання змагальних та тренувальних складних ігрових ситуацій.

2. Психологічні процеси - аналізаторні функції, що знаходяться під найбільшим навантаженням у найважливіші в даному виді спорту моментах.

Найбільшій важливості в настільному тенісі набувають сенсорні системи: зорова, слухова, тактильна та пропріоцептивна. Успішність ігрової діяльності, залежить від високого рівня розвитку сенсомоторних, перцептивних, мнемічних та розумових процесів. Під найбільшим навантаженням знаходяться сенсомоторні та перцептивні процеси.

3. Характеристика динаміки включення в роботу різних систем, їх напруга в різні періоди тренування та змагань.

Особливе значення має комплекс взаємодії зорового, слухового, тактильного та провідного, м'язово-рухових аналізаторів, які реалізується у такому спеціалізованому сприйнятті як "почуття м'яча". Напруга аналізаторів зростає за умов спортивної боротьби на змаганнях.

4. Характеристика параметрів точності, швидкості, координаційної і технічної складності виконаних у грі ударів, переміщень відповідних до ігрових ситуацій.

На здійснення удару в настільному тенісі, в середньому, витрачається 1 секунда, тому до гравця пред'являють високі вимоги до всіх видів і режимів (дистанційний, ациклічний, стартовий розгін) швидкості. Гравець захищає близько 2м ігрового поля і це вимагає від нього високої точності застосування різного типу переміщень, ігрових прийомів, технічних ударів. Маленький м'яч, він найменший за об'ємом у спортивних іграх, та необхідність діяти спеціальним снарядом – ракеткою, характеризують високу координаційну складність рухів при виконанні будь-якого технічного удару.

5. Переважний тип установки (на швидкість, точність, надійність).

У настільному тенісі потрібні всі три види установок. На першому місці, знаходиться установка на точність влучання по направленню технічного удару,

потім швидкість здійснення технічного удару і відповідні до нього необхідні переміщення. Установка на надійність є особливо важливою в екстремальних умовах змагальної діяльності. Врешті решт, в настільному тенісі перемагає той гравець, який буде більше утримувати м'яч в складних ігрових ситуаціях.

6. Оптимальні способи переробки інформації (реакції вибору, стеження, прогнозування, розумові операції, творчість, варіативність, коригування).

Особливу роль в настільному тенісі відіграють автоматизовані, напрацьовані реакції вибору та стеження. В інформаційному полі тенісиста знаходиться понад десяток об'єктів. Постійний ліміт часу визначає миттєвий прийом інформації з механізмів антиципації (уявлення, що склалося заздалегідь). Розумові операції здійснюються в згорнутому вигляді і часто інтуїтивні. Частка евристичного (творчого) мислення підвищується зі зростанням кваліфікації спортсмена, яке проявляється у застосуванні нестандартних, тактичних ігрових моментів, рухів, дій.

7. Вимоги до надійності в роботі.

В екстремальних умовах відповідальних змагань потрібна емоційно-моторна, емоційно-сенсорна та емоційно-інтелектуальна стійкість.

Типовими помилками при виникненні змагальних стрес-факторів є порушення координації рухів, недостатній швидкий прийом та переробка інформації, неправильна оцінка ігрової ситуації, неоптимальне тактичне рішення. Ймовірність їхньої прояву знижується по мірі зростання і становлення майстерності спортсмена.

Частота ситуацій, що стимулюють емоційну напруженість, зростає до завершення партії. Особливо потрібна емоційно-вольова стійкість коли рахунок в партії досягає позначки 10:10.

8. Параметри небажаних якостей та їх рівень, що визначає непридатність до оволодіння цим видом спорту.

Низький рівень переробки інформації, нездатність до антиципації, погана координація рухів, відсутність емоційної стійкості, насамперед, вказують на непридатність до спеціалізованих занять з настільного тенісу.

9. Основні вимоги до психологічних, психомоторних процесів, можливості їх компенсації, коригування, тренування.

Рівень розвитку психологічних процесів має забезпечувати швидку та достовірну переробку інформації. Рівень розвитку психомоторних процесів має сприяти максимальній швидкості та точності ігрових процесів. Гарний розвиток психомоторних процесів може певною мірою компенсувати низький рівень оперативного мислення, але тільки при середньому рівні майстерності. На високому рівні спортивних досягнень параметри розумових та психомоторних процесів мають досягати найвищих величин. З виявлених вимог складається психологічна модель особистості спортсмена.

Психологічні, професійні якості це індивідуально-психологічні властивості особистості, які актуально виражають потенційні можливості людини у певній діяльності і є основою для набуття спеціальних знань, умінь, навичок. Дане визначення відноситься до всіх видів трудової діяльності, де потрібний високий рівень професійної придатності працівників. Щоб конкретно вивчати професійні якості, потрібно створити модель особистості, яка б відражала весь комплекс необхідних особистісних властивостей для здійснення успішної діяльності.

Представлена нами узагальнена модель особистості, як схема відражає структуру психологічних, професійних якостей спортсмена.

Модель особистості спортсмена складається з шести структурних компонентів, що показують основні напрями дослідження особистості спортсмена. Кожен із компонентів в свою чергу, має по три модельні характеристики, що становлять конкретні психологічні якості.

1. Поведінковий компонент - характеризує зовнішні умови психологічної діяльності. Він включає: - тип нервової діяльності; - темперамент; - характер.

2. Мотиваційний компонент - характеризує внутрішні умови психологічної діяльності, які спонукають спортсмена досягти успіху. Він складається з: - інтересу до виду діяльності; - рівня претензії на результат; - ціннісних орієнтацій спортсмена.

3. Інтелектуальний компонент - забезпечує розуміння свого виду спорту і ці якості сприяють оволодінню технікою та тактикою гри; містить такі модельні характеристики, як: психомоторика; спеціалізовані сприйняття, відчуття; оперативна пам'ять; увага; мислення.

4. Емоційно-вольовий компонент - забезпечує саморегуляцію, самоконтроль спортивної діяльності. Включає в себе також модельні характеристики: - емоційна стійкість; - психічна саморегуляція; - вольові якості.

5. Комунікативний компонент - характеризує ставлення людей до спорту: - ставлення до тренера; - ставлення до партнерів; - відношення до суперників.

6. Гендерний компонент показує, як спортсмени відображають свою індивідуальність. Включає такі якості: - маскуліність; - фемінінність; - андрогін.

Також проводиться моделювання змагальних ситуацій.

Різноманітність вправ, що використовуються на тренуваннях, повинна відповідати характеру змагальних тактичних навичок. Вправи мають включати ті особливості, які спортсмен бачить в ігрових ситуаціях на змаганнях, з дублюванням рухів і навичок. Потрібно, щоб у вправах моделювалися не лише сенсорні та перцептивні елементи гри (те, що бачить і чує спортсмен), а і певне психологічне напруження, яке створюється під різними впливами гри, суперника, вболівальників, тощо. Для цього кожного тренування потрібно задіяти змагальні ігрові елементи, тактичні комбінації, завдання з певними умовами, з заохочувальними очками або з певною мотиваційною установкою. Крім того це потрібно здійснювати і у виконанні вправ на тлі стомлення спортсмена, щоб бути максимально наближеними до змагального марафону. Відбір на цьому етапі здійснюється за принципом "мінімуму" це означає, що виділені професійно важливі якості повинні бути присутніми у юного спортсмена, але рівень їх розвитку може бути невисоким, а деякі якості можуть і не проявитися.

Визначення динаміки розвитку психологічних, сталих, професійних якостей в обраному виді спорту у здобувачів вищої освіти.

На першому етапі навчання відбувається принцип “оптимізації.” Це означає, що психологічні важливі якості повинні мати позитивну динаміку розвитку і досягати протягом даного періоду оптимального рівня оволодіння технічними ударами гри, подачами, тощо і усвідомлення, як застосовувати ці елементи у тактичному вирішенні ігрових завдань.

На стадії поглибленої спеціалізації у студента виникає стійкий інтерес до виду спорту чому сприяють, як фізичний розвиток так і формування навичок. Надбані знання того, що гра в настільний теніс відповідає його можливостям, здібностям, намірам допоможе досягати успіху в майбутньому. Метою занять спортом, стає не тільки задоволення від самого процесу, а і здобуття бажаних, високих результатів. Фізичні навантаження стають для людини нормою життя, звичними сталими, проявляється відповідна потреба у руховій активності, покращується самопочуття, настрої, зникає відчуття втомленості, кволості, дискомфорту, зменшується ризик захворювання, нездужання.

У спортсмена виникає пізнавальний інтерес до обраного виду спорту, до його складових - техніки та тактики, тобто він починає пізнавати даний вид “з середини”, не задовольнившись, як на першій стадії зовнішнім враженням.

Важливе місце у підтримці мотиваційних важелів до занять спортом, мають стосунки і спілкування з наставником (викладачем, тренером). При позитивних відносинах, які додатково створюють у учня мотивацію і пов’язані з певною відповідальністю перед тренером, групою, командою є одним з провідних. У той же час розподіл наставником учнів на “улюбленців” та “неулюбленців” призводить до негативних змін у мотиваційній сфері спортсменів: ті гравці, які відносяться до другої категорії втрачають віру у свої можливості, зникає бажання спілкування у такому осередку і часто припиняють відвідування занять, а у “улюбленців” може виникати деформація самооцінки власних можливостей і проявитися споживче ставлення до спорту.

СТРАТЕГІЧНА МЕТА В СПОРТІ

Ваші цілі визначають рівень вашого успіху. Чим вище ціль, тим вище буде результат і тим більше буде розкриватися ваш потенціал як спортсмена. Концентруйте всі ваші зусилля на досягненні вашої мети і не зупиняйтеся поки не досягнете результату. Розберемо техніку успіху, що складається з трьох етапів:

- Визначити, що у вас зараз є (точка А);
- Визначити мету, яку хочете досягти (точка В);
- Визначити необхідні дії для досягнення мети (шлях з А в В).

На першому етапі слід чесно визначити поточний стан і буде краще, якщо зробити це за допомогою кількісних показників. Наприклад, поточний рейтинг чи розряд. Далі визначаємо ціль. Вона має бути реалістичною, але достатньо високою, щоб створити простір для змін. Прагнення більшої ефективності має бути саме метою, а не нав'язаною нам іншими людьми напрямком. Цілі можуть різнитися своєю короткостроковістю або довгостроковими показниками. Ціль потрібно записати на папері і тримати його на чільному місці, так ви про неї завжди будете пам'ятати.

Наступний крок полягає у визначенні конкретних дій, які дозволять змінитися і пройти шлях з точки А до точки В. Наприклад, це може бути зміна спаринг-партнера, збільшення кількості тренувань або зміна комплексу вправ і т. д. Віра, що зміни будуть мати позитивний вплив надає сили у подоланні труднощів. Ваші думки мають стати вашими діями, щоб досягти мети. Намагайтеся зрозуміти, чому щось не виходить і поверніть хід справ в іншу сторону, тобто перетворіть слабкості на силу. Вірте, що у вас є потужності для досягнення цілей, вірте в себе. Саме віра в себе і позитивні думки сприяють пройти шлях з точки А до точки В і досягати поставленої мети.

РІЗНОВИДИ СТАНУ СТРАХУ ТА МЕТОДИ ПО ПОДОЛАННЮ І КЕРУВАННЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ КРИЗОЮ

Всі спортсмени хвилюються перед важливими турнірами і це абсолютно нормально. Емоції можуть виявлятися по-різному. Деякі гравці не сплять у ніч перед турніром, інших бере озноб та холодний піт. Давайте розберемося, чому так відбувається. Чому ж ми боїмося? Здебільшого це страх перед невідомістю. Людину завжди турбує щось нове та невідоме. Наприклад, новачок не знає точно, як відбуватимуться ігри на турнірі. Тут найпростіше пояснити собі, що будете змагатися з такими ж самими спортсменами, як і ви, а вони в свою чергу, також будуть боятися боротися з вами. Вони також відчувають страх перед невідомістю і навіть ті, хто на перший погляд буде виглядати спокійним. Просто запам'ятайте, що чим більше берете участь в різних турнірах, тим менш помітнішим буде страх і гравець звикає до такого специфічного стану. Це, як на американських гірках, спочатку страшно, а потім звикаєш і стоїш у черзі за новою порцією адреналіну. Один із основних страхів у настільному тенісі це страх поразки. Емоції починають зашкалювати коли від результату гри багато чого залежить. Найчастіше спортсмени, які на тренуваннях подавали певні надії і витрачали багато зусиль у навчальному процесі, виходячи на гру на рахунок, внутрішньо здавалися та програвали важливі зустрічі. Чому ж такий мінливий стан спортсмена? Чому психологічний та емоційний стан, який був під час тренування, не завжди проявляється на змаганнях?

Відбувається це через нову ситуацію, в яку потрапляє спортсмен - велика відповідальність за кожен м'яч розіграшу, прояв страху через можливий програш. Саме тому необхідно розуміти та вивчати свій страх. Проява страху це нормальне явище, саме так виявляється наш природний інстинкт збереження. На турнірі страх поразки викликається тим, що ми хочемо виправдати надії власні, тренера, батьків. Відповідальність на змаганнях значно вища ніж на тренуваннях, тому й емоційний фон організму зовсім інший. Головне треба розуміти, що це нормальна реакція організму і її можна приборкати та навіть управляти. Страх кожної людини впливає по-різному на поведінку. В одних, страх викликає негативні емоції, які можуть послабити

психофізичний стан, викликати занепад волі до перемоги, сприяти пасивним діям. В інших навпаки, страх може викликати позитивні емоції, які посилюють волю до перемоги та змушують людину боротися. В основному більшість гравців відчувають негативні емоції під час страху. Настільний теніс це спорт де дуже важливим є самоконтроль. Якщо навчитися контролювати страх, то можна багато чого досягти.

Як у нас проявляється страх?

Щоб керувати страхом необхідно навчитися його в собі діагностувати. Визначити страх можна щодо реакції нашого організму. Усього існує три реакції: - ажитація, - скутість та агресія.

Ажитація - реакція, що супроводжується сильною тривогою, емоційним збудженням, яке переходить у рухове занепокоєння. Спортсмен у такому стані стає “метушливим”, з’являється відчуття відсутності позитивних думок, спостерігається прискорене дихання, відчувається збільшене серцебиття. Це одна з самих поширених реакцій, яка настає через різкий викид у кров адреналіну.

Скутість - протилежна реакція ажитації. В момент страху у спортсмена через великий викид у кров адреналіну, м’язи судомно стискаються і перетискають кровоносні судини, чим паралізуються. Спортсмен бліднішає, його рухи стають скутими та повільними, спостерігається прояв “психологічної втоми”.

Агресія - реакція на страх, яка виражена в агресивних діях та емоційній, збудженій, конфліктній поведінці. Спортсмен інтуїтивно намагається налякати свого супротивника до матчу, у ході матчу.

Внаслідок тлумачення видів страху, спортсмену можливо усвідомлювати їх та розрізняти. Для приборкання процесів, які виникають під час прояву страху необхідно навчитися керувати такими станами. Страх все одно проявляється в тій чи іншій формі, які вищезазначені, коли додатково є ще вплив великого значення подій. Наприклад, спортсмену вкрай необхідно

здобути призове місце, щоб потрапити у збірну команду, або на змагання значно вищого рівня, або не можна програти і втратити шанси на успіх. І ця важливість в результаті, починає викликати страх, занепокоєння, блокуючи свідомість. Щоб зменшити страх необхідно зменшити важливість події. Це не так просто, але можна переключатись на інші думки, не думати про майбутню гру, про негативні наслідки. Направити думки зовсім в інший напрямок. Також важливість гри знижується із кількістю проведених ігор, чим більше граєте, тим менше страху. Порівняйте важливість першої своєї гри на турнірі і сотою грою, різниця неймовірна. Першу гру напевно пам'ятаєте таку, яку вона викликала реакцію і найбільшу кількість емоційних переживань, наступні матчі вже не мають такої яскравості але мають інші позитивні сторони. Висновок досить простий: що більше спортсмен бере участь у змаганнях, то він більш підготовлений до управління страхом та емоціями в цілому.

ВОЛЬОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Переходимо до того, як тренувати волю до перемоги у настільному тенісі. Воля проявляється у спортсмена, як тільки він навчився керувати своїм страхом і у діях по досягненню конкретної мети. В завязтій спортивній боротьбі перемога часто дістається тому, хто має більшу вольову підготовку до успіху. Тренування волі полягає в ускладненні завдань та вправ, які спортсмену потрібно подолати. Умови тренування повинні щоразу ускладнюватися, доки не досягнуть емоційного напруження та фізичного навантаження, як на змаганнях. Починати треба з простих вправ і поступово підвищувати їх інтенсивність, складність, напруження. Сюди можна включити акробатичні вправи, збільшуючи кількість та складність виконання, ігрові вправи, естафети, рухливі ігри, збільшення кількості ігрового часу та часу тренування з більш сильними суперниками, тощо.

Одночасно треба поставити за мету виконувати обрані вправи на 100%. Сьогодні намагатись зробити трохи більше і краще, ніж було вчора. Поступово,

крок за кроком, наближатися до автоматизму виконання технічних ударів, переміщень, чим підняти власний рівень майстерності. У кожного гравця має бути впевненість в тому, що складні завдання можливо і потрібно вирішувати але це дуже складно.

Навчитися швидким енергійним, вольовим напруженням і засобами такого тренування, буде наприклад біг на короткі дистанції, різні вправи з навантаженнями, інтенсивні тренування, кросфіт (кругові тренування), тощо

Суцільна концентрація на вправах, які виконуються, здобувається під час підвищення рівня фізичної якості витривалість, через багатокілометрові пробіжки, тривалі запливи, скорочення відпочинку між вправами.

ІГРОВЕ СПОРТИВНЕ ЗАХОПЛЕННЯ

Ця емоція межує з азартом. Спортсмен прагне досягти мети будь-якими засобами і спробами. Спортивна зрілість - позитивна емоція, яка швидко приходить після серії перемог у змаганнях. Необхідною умовою для досягнення успіху, мотивом для спортивної боротьби є спортивне суперництво. Не можна плутати цей стан з агресивністю. Спортивне суперництво завжди пов'язано з самооцінкою і з оцінкою суперника.

До почуттів спортивної боротьби відносяться:

- почуття спортивної честі (воно проявляється в момент, коли спортсмен може програти, але мобілізує свої сили і перемагає);
- почуття спортивної гідності (особливо проявляється при командній боротьбі);
- почуття обов'язку, відповідальності, дисциплінованості підкреслюють моральні риси особистості спортсмена.

У спортивній діяльності особливе значення мають негативні і позитивні емоції, приємні або неприємні переживання, задоволення або незадоволення, успіх або невдача. Успіх дієво і позитивно впливає на досягнення спортивного результату, а поразка найчастіше супроводжується негативними емоціями, що

може позначитися на психологічному стані спортсмена і навіть привести до неврозів. Після невдалого виконання своєї запланованої змагальної діяльності, коли наміри (прогноз на успіх) залишаються нереалізованими, у спортсмена виникає стан фрустрації.

Фрустрація виникає тільки в тому випадку, коли спортсмен, розраховує на успіх, але не досягає його.

Існує три форми фрустрації:

- екстрапунітивна - характеризується дратівливістю, досадою, озлобленістю;
- інтрапунітивна - проявляється в стані тривожності, пригніченості, мовчазності;
- інпунітивна - розглядає невдачу як незначну подію, яку можна виправити.

Особи зі слабкою нервовою системою частіше виявляють інтрапунітивну форму фрустрації; з сильною нервовою системою - екстрапунітивну форму. Перебіг стану фрустрації особливо важко проходить, якщо бар'єр, який заважає досягненню мети виникає раптово і несподівано. Розглядаючи фрустрацію, як гострий стрес, фахівці пропонують різні методи, які підвищують адаптацію до цього стану.

Для усунення фрустрації існує безліч прийомів:

- цілеспрямованість, довільна затримка виразних рухів;
- регуляція несприятливих емоцій шляхом виконання вправ певного характеру;
- довільна регуляція дихання;
- спеціальні види масажу;
- регуляція емоцій за допомогою впливу на різні аналізатори (зоровий, слуховий);
- регуляція емоцій за допомогою другосигнальних подразників (мови);
- навмисна зміна спрямованості змісту уявлень і думки;
- довільна зміна спрямованості і зосередженості уваги;

- зміцнення почуття впевненості в своїх силах і можливостях.

Отже, щоб зрозуміти психологічні особливості гравця під час участі в змаганнях, необхідно розібратися в характері одного з найважливіших її чинників - особистості спортсмена і його емоційного стану. В результаті сукупного впливу всіх факторів спортивної діяльності і від самого виду діяльності, у тенісиста складаються певні риси його світогляду, характеру, потреби, інтереси. Будь-які досягнення високих результатів у спорті багато в чому залежить від сформованих спортивно-вольових якостей спортсмена.

ІМІТАЦІЙНІ ВПРАВИ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК

Для прискорення швидкості засвоєння технічних і тактичних прийомів, елементів, комбінацій, технічних ударів та специфічних рухів пересування, у практиці навчання, тренування все частіше застосовують *імітаційні вправи*, які дозволяють максимально наблизити умови заняття до змагальних умов. Застосування імітаційних вправ надає можливість гравцю зосереджувати увагу на окремих рухах, використовувати імітацію рухової дії, як у цілому вигляді так і фрагментарно, що значно полегшує виконання технічних ударів, переміщення і заощаджує час при навчанні тактичним навичкам. В той же час, застосуванню імітаційних вправ у сучасних методиках відводиться дуже мало уваги і відповідно незначна кількість годин. Не визначена також роль застосування імітаційних вправ у розвитку необхідних фізичних якостей тенісистів, які рекомендують підвищувати за допомогою загальних спеціальних засобів (біг, прискорення, пересування). Успіх в настільному тенісі базується на оптимальному ударі, який виконується у належний момент. Це означає, що коли спортсмен прийняв рішення виконати конкретний удар, то він повинен розпочати і закінчити ігровий рух у суворо визначений час, який залежить від особливостей польоту м'яча. Застосування імітаційних вправ надає можливість викладачу дотепніше донести до здобувача вищої освіти навчальний матеріал і

це суттєво зменшує час теоретичної підготовки по техніці і тактиці гри. Цей процес дозволяє збільшити практичну частину заняття, а також сприяє більшій зацікавленості студента змістом матеріалу, який надається і тим самим спонукає його для подальшої свідомої, самостійної роботи.

Застосування імітаційних вправ і завдань з наступним аналізом дій, вирішує більш предметно і доказово показати індивідуальні позитивні і негативні сторони в техніці виконання ігрових прийомів, розширює обрії тактичного мислення у грі з м'ячем. Можливість фрагментарного виконання удару, певної тактичної комбінації, послідовного об'єднання етапів руху технічного удару в поєднанні з пересуваннями по заданій схемі, допомагає більш переконливо пояснювати студенту важливість, доцільність виконання усіх фаз удару, уникнення хаотичності у переміщеннях, усвідомити та запам'ятати відповідні ігрові комбінаційні нотатки на гру.

Аналіз імітаційних рухів виявляє найбільш типові помилки, які виникають під час гри з м'ячем:

а) напруження верхньо-плечового поясу в моменти виконання імітаційного руху технічного удару;

б) напруження у пересуваннях, що заважає вільно рухатись і гальмує швидкість переміщень;

в) занадто приділяється уваги до виконання технічного удару і недбале ставлення гравця до стартової позиції (вихідного положення).

Тільки застосування імітаційних рухів, де на здобувача вищої освіти не впливають ніякі зовнішні фактори, дозволяють виконувати в цілому і по частинам рухові імітаційні дії поєднуючи їх з переміщеннями в комбінаційних техніко-тактичних комбінаціях (“вісімка”, “трикутник”, “віяло” і т.д.), що сприятиме становленню і об'єднанню процесу мислення гравця, асоціативної безпосередньої свідомості у пізнавальному навчальному, змагальному процесах, розвине спроможність до моделювання тактики гри відповідно до свого опанованого стилю, “коронних” ударів, психології гри.

Активне застосування імітаційних вправ та інших сучасних компонентів інноваційних педагогічних методик в навчальному процесі - спеціалізації (виду рухової активності) з настільного тенісу, збільшує швидкість засвоєння складних технічних, тактичних прийомів гри, збільшує кількість і варіативність навичок, надає можливість обміну ігровим досвідом між гравцями, викладачем (тренером), що значно полегшує виявлення та коригування деяких типових помилок, які відбуваються під час змагальної діяльності.

За рахунок використання значної кількості рухів і пересувань у швидкому темпі, імітаційні вправи позитивно впливають на розвиток необхідних для тенісистів фізичних якостей швидкості, координації та спеціальної витривалості.

За рахунок використання значної кількості комбінацій технічних і тактичних прийомів, як атакуючого, так і захисного характеру, в імітаційних вправах значно підвищується також рівень психофізичної стійкості здобувачів вищої освіти, збагачується їх тактичний арсенал ведення гри у різних стилях – атакуючому, захисному або комбінаційному.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акімова В. О., Єременко В. Г., Совгіря Т. М., Черняєв Е. Г. Фізичне виховання Настільний теніс: методичні рекомендації. НАУ, 2014. Режим доступу: <https://er.nau.edu.ua>

2. Алексеєв О. О. Прозар М. В. Аналіз атакуювальних, технічних і тактичних дій у настільному тенісі гравців Кам'янець - Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець - Подільськ. Вісник Кам'янець - Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 11, 2018. - 91с.

3. Бірук І. Д. Настільний теніс. Навчально-методичний посібник. – Рівне: НУГВП. 2014. - 44с.

Режим доступу: <https://er3.nuwm.edu.ua/5071/2/Настільний%20теніс.pdf>

4. Вихляєв Ю. М. Методичні матеріали до теоретичного розділу дисципліни “Фізична культура” для студентів всіх факультетів НТУУ “КПІ”. Київ: Політехніка, 2006. - 29с.

5. Вихляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Електронні текстові данні (1 файл: 5,72 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

6. Вихляєв Ю. М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / К.: НТУУ “КПІ”, 2007. - 55с.

7. Гришко Л. Г., Новікова І. В., Щербаченко В. К., Чиченьова О. М. Фізичне виховання. Матеріально-технічне забезпечення гри в настільний теніс [Електронний ресурс]: Методичні рекомендації до вивчення дисципліни для

студентів навчального відділення настільного тенісу / КПІ ім. Ігоря Сікорського – Електронні текстові дані (1 файл: 1,45 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19854>

8. Гришко Л. Г., Чиченьова О.М., Щербаченко В. К. Методичні рекомендації з організації й проведення навчально-тренувальних занять у відділенні настільного тенісу НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ», Електронні текстові дані (1 файл: 448 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2014. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10156>

9. Долинний Ю. О. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс : посібник для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю. Краматорськ: ДДМА, 2019. Режим доступу: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/Посібник_«Теорет_методол_основи_гри_в_настільний_теніс.pdf

10. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс: методичні рекомендації. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/Настільний%20теніс.pdf>

11. Коваль О. М. “Формування мотивації розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти” Кам’янець - Подільськ. Вісник Кам’янець - Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини. Випуск 16, 2020. - 52с.

12. Корват Л. В. Деякі аспекти психологічної підготовки студентів у ВНЗ непедагогічного профілю / Л. В. Корват // Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості практичного психолога та соціального педагога в умовах вищої школи: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 27-28 лютого 2003 р. 1 частина. – Тернопіль, 2003. - 119с.

13. Косарева Л. В. Адаптація студентів перших та других курсів до умов навчання у ВНЗ. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Наукові записки. №35, 2007. - 41с.

14. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях. Навчально - методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. - 69с.

15. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : Теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. - 35с.

16. Кузнецова О. Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Вип. 3 К(84): Науково - педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. - 41с.

17. Кузнецова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис.д. пед. наук за спец. 13.00.02. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. - 67с.

18. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки. Навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. - 98с.

19. Папуча М. В. Психологія ранньої юності: навч. посіб. / М. В. Папуча. – Ніжин, 2001. - 49с.

20. Павленко В. О. Насонкина Є. Ю. Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Підручник для студентів і викладачів закладів вищої освіти. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2020. - 112с.

21. Ребрина А., Адамчук В., Дубенчук А., Деревянко В., Коломієць Г. Настільний теніс. Методичний посібник. Перший рік навчання. Видавництво: Літера. Лтд, Київ, 2010. - 84с.

22. Ребрина А., Коломієць Г., Деревянко В. Настільний теніс. Методичний посібник. Другий рік навчання. Видавництво: Літера. Лтд., Київ, 2010. - 38с.

23. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Навчальний посібник. Український державний морський технічний університет. Видавництво УДМТУ, 2001.- 56с.