

ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ТЕНІСІСТІВ

Зінченко В.Б., Тарнавська Т.В.

Актуальність. Тактика подач – один з важливих розділів тактики гри в настільний теніс. Адже за одну партію доводиться подавати 5-10 подач, іншими словами, гравець 5-10 разів має право першого удару. Проте відмічено, що, захоплюючись обміном ударами, гравці нерідко забувають про перевагу своєї подачі. Подача – єдиний технічний прийом, який виконують майже зі стратегічного положення і який не залежить від дій суперника, тобто не є відповідною дією на його удар. Тому у того, хто подає, є всі можливості, щоб продумано і точно виконати цей прийом [1, 3].

У наші дні роль подачі в настільному тенісі як в одиночних, так і в парних іграх значно зросла. Так, за допомогою складних сильно кручених і різаних подач, якщо вони є у вашому арсеналі, навіть у боротьбі з досвідченим суперником ви можете виграти 3-5 очок у партії. Подача – це технічний прийом, з якого починається тактична атака. Це перший удар по вразливу місцю суперника, перший крок до виграшу очка. Якщо раніше в настільному тенісі подачу вважали лише засобом введення м'яча в гру, то зараз її відносять до активних засобів нападу, до засобів боротьби за ініціативу.

Мета роботи: узагальнення та аналіз відомостей методичного характеру для розробки рекомендацій по удосконаленню тактичної підготовленості студентів 1-го курсу при виконанні та прийомі подачі – одного з найважливіших компонентів гри у настільний теніс.

Результати досліджень. З появою топ-спіну довгі подачі з нижнім обертанням у зустрічах з гравцями, які сповідують гру нападаючого стилю, майже не застосовують, оскільки це дає їм можливість відразу почати атаку. Однак такі подачі можна застосовувати в грі з прихильниками захисного стилю. Найнадійнішою вважається дуже коротка подача, у відповідь на яку суперникові важко виконати сильний удар або топ-спін. Але якщо і він повертає короткий м'яч, то це не дасть вам можливості почати атаку. У таких випадках доводиться вичікувати випадкового м'яча, гра затягується і успіх розіграшу очка залежить від багатьох непередбачених обставин.

Сьогодні найбільш ефективними вважають швидкі довгі подачі зі складним змішаним обертанням і обманними рухами, до яких вдаються лише в тих випадках, коли суперник не може почати атакувальні дії. Використовують їх у поєднанні з короткими подачами для досягнення ефекту несподіванки. Досвідчені гравці для розвитку атаки з своїх подач досить часто подають м'ячі зі складним обертанням в середину столу – так, щоб суперникові незручно було ні починати атаку, ні коротко відбити м'яч.

Тактика прийому подач теж вимагає певної майстерності. Дуже часто дії початківців при прийомі подач зводяться до того, щоб будь-якими способами відбити м'яч на сторону суперника, як то кажуть, аби прийняти м'яч, абсолютно не думаючи про подальші дії свої і суперника. І при прийомі подачі потрібно прагнути оволодіти ініціативою ведення боротьби. Адже не дарма кажуть: найкращий захист – це напад [2].

При прийомі подач треба намагатись використовувати будь-які можливості для застосування атакувальних і контратакувальних дій. Для цього найкраще стояти трохи подалі від столу, адже зробити крок вперед і виконати прийом з просуванням вперед зручніше і ефективніше, ніж задкувати. При прийомі подачі гранично уважно стежте за рухами того хто подає, особливо за сосен том зіткнення м'яча з ракеткою, і настроюйтеся на активні дії. Будьте готові до відбиття довгих і коротких м'ячів.

Довгі подачі з нижнім або верхнім обертанням м'яча краще приймати широким накатом або топ-спіном, щоб не дати тому хто подає підготуватися до наступного удару. А вже якщо він підготувався до відповідних дій, заздалегідь продумав їх, то постарайтеся, несподівано змінивши напрям польоту м'яча, «вибити» його із зручної позиції. Довгі подачі з сильним боковим або змішаним обертанням також прагніть по можливості приймати активно, тому що підрізування супернику буде зручно атакувати.

Короткі подачі потрібно приймати косо і коротко легкою скидкою або коротким накатом, щоб знову-таки не дати тому хто подає розгорнути атаку і заволодіти ініціативою.

Висновки. Тактична майстерність при виконанні подач у багатьох випадках є вирішальною для результату поєдинку з настільного тенісу. Гравцеві необхідно оволодіти різними тактичними підходами при подачах та їх прийоми в процесі навчальних і самостійних занять фізичним вихованням.

Література

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис – учебное пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – Москва: ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.
2. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011 – 152 с.
3. Фізичне виховання. Теніс: практикум / уклад.: Ю.О.Усачов, Т.В.Тарнавська. – К.: НАУ, 2013. – 44 с.