

## НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ТА ЄДИНОБОРСТВО – ЩО СПІЛЬНОГО?

**Т. Гуртова**

*Львівський національний університет ветеринарної медицини  
та біотехнологій імені С. З. Гжицького*

e-mail: [thurtova@i.ua](mailto:thurtova@i.ua)

**Актуальність.** На перший погляд може здатися, що настільний теніс і бокс зовсім не схожі один на одного, чи не так? Та я не була б такою впевненою. У цій статті ми розглянемо, що мають спільного між собою такі популярні види спорту як бокс, що є одним з видів єдиноборств, і настільний теніс.

Настільний теніс і бокс мають набагато більше спільного, ніж можна собі уявити. Подібність між цими видами спорту стає дуже очевидною, якщо оцінити їх на технічному, тактичному та розумовому рівнях.

На основі мого багаторічного досвіду гри та тренування з настільного тенісу, а також після дослідження передових технік боксу, можна визначити, чого ці дисципліни можуть навчитися одна в одній.

**Мета дослідження.** Дослідити спільні риси настільного тенісу та боксу і визначити, які вправи та прийоми одного виду спорту будуть корисними для іншого.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Порівнюючи ці два види спорту із загальної точки зору, можна виділити декілька подібностей: швидкість рухів і швидкість реакції, спритність і концентрація, час і ритм тощо.

Швидкість ударів та витривалість рук відіграють ключову роль практично у всіх видах єдиноборств: бокс, муай-тай, кікбоксинг чи ММА [1, 2].

У настільному тенісі кулька після удару розвиває швидкість 120-170 кілометрів на годину і за частки секунди пролітає відстань до іншої половини столу. За цей час потрібно встигнути прийняти рішення, підготувати і виконати дію у відповідь.

Вважається, що у гравців у настільний теніс найкраща координація рухів. Бокс вимагає таких самих якостей від спортсмена, і тому включення гри за тенісним столом до програми підготовки боксера ніколи не буде зайвим [2].

Обидва види спорту дуже схожі за своєю суттю. Тому вправи та техніки з одного виду спорту можна адаптувати до іншого, створюючи нові можливості для розвитку.

Наприклад, бокс з тінню спочатку був винайдений для вдосконалення техніки боксу. Потім його адаптували до настільного тенісу, і тепер гра з тінню є одним із найпопулярніших методів тренувань із настільного тенісу.

Обидва види спорту також дуже залежать від рефлексів і м'язової пам'яті. Оскільки обидва є надшвидкими, спортсмени повинні закріпити в м'язовій пам'яті правильну реакцію на кожну ситуацію. Ось чому одна з основних вправ у тренуваннях боксерів, – це коли чергуються удари і ухилення, а гравці в настільний теніс практикують регулярні вправи, призначені для вдосконалення техніки, та нерегулярні (раптові) вправи, які покращують рефлексивну та координаційну здатність.

Загальновідомо, що настільний теніс, так само як і бокс, вимагають якомога найшвидшого реагування на ситуацію. Обидві дисципліни спрямовані на швидку обробку інформації, щоби діяти відповідно до ситуації, вимагають відмінних рефлексів і координації. У боксі бійці повинні швидко реагувати на удари та маневри суперника, тоді як у настільному тенісі гравці повинні швидко реагувати на траєкторію та обертання м'яча.

Обидва види спорту вимагають від спортсменів вміння «зчитувати» рухи суперника та відповідним чином реагувати. У боксі бійці спостерігають за поведінкою суперників, рухом ніг і мовою тіла, щоби передбачити їхні удари та спланувати контратаки. У настільному тенісі гравці спостерігають за вибором удару, обертанням і місцем удару м'яча своїх суперників, щоби скорегувати своє положення та вибрати відповідний удар у відповідь.

Крім того, і бокс, і настільний теніс вимагають певного рівня стратегічного мислення та вміння адаптуватися до мінливих ситуацій під час матчу. Боксери повинні проаналізувати сильні та слабкі сторони суперника, відповідно скорегувати свій план гри та приймати рішення на рингу за частки секунди. Подібним чином гравці в настільний теніс повинні розробляти стратегію своїх ударів, змінювати обертання м'яча та напрямок польоту, а також адаптувати свій план гри на основі стилю гри суперника.

Обидва види спорту включають наступальні та оборонні стратегії. У боксі бійці використовують такі тактики, як джеб, хук та комбінації, щоби атакувати своїх противників, а також використовують захисні маневри, такі як блокування, ухилення та контрудари. У настільному тенісі гравці використовують атакуючі удари, такі як смеш чи накат, щоби отримати очки, а також використовують захисні прийоми, такі як блокування (підставки) та підрізки, щоби протистояти ударам противника.

Спритність є дуже важливою якістю для обох видів спорту. Тенісист, як і боксер, повинні вільно володіти своїм тілом, вміти легко, швидко і ефективно здійснювати різноманітні рухи [3, 4].

Робота ніг має суттєве значення в обох видах спорту. Боксери використовують роботу ніг для швидко-го пересування по рингу, ухилення від ударів, утримання рівноваги. Так само гравці в настільний теніс використовують роботу ніг, щоби постійно змінювати своє положення за столом, швидко рухатися, щоби дістатися м'яча, займати вигідні позиції для ефективних ударів.

І бокс, і настільний теніс вимагають інтенсивної зосередженості та концентрації. У боксі бійці повинні зберігати концентрацію протягом усього матчу, щоби уникати ударів і ефективно виконувати власні удари. Подібним чином у настільному тенісі гравці повинні залишатися зосередженими, щоби стежити за м'ячем, швидко приймати рішення та виконувати точні удари.

Час і ритм мають дуже важливе значення в обох видах спорту. У боксі бійці прагнуть розподілити час своїх ударів, щоби використати момент у захисті суперника, коли той відкритий. Подібним чином у настільному тенісі гравцям потрібно точно розраховувати час своїх ударів, щоби влучити по м'ячу в потрібний момент, і підтримувати постійний ритм, щоби контролювати темп гри.

Правильне оцінювання просторового позиціонування також важливе в настільному тенісі, так само як і у боксі. Спортсмен має віднайти відповідну позицію для удару та розрахувати правильну дистанцію. Виконувати переміщення необхідно між ударами, щоби до моменту удару бути у потрібному місці. Це правило вірне як для настільного тенісу, так і для боксу.

Змагальний характер: і бокс, і настільний теніс є надзвичайно змагальними видами спорту. Спортсмени прагнуть перевершити суперників, перемагати в матчах і досягати успіху на різних рівнях змагань. Драйв, рішучість і розумова стійкість, що є такими необхідними в обох видах спорту, сприяють їхньому змагальному характеру.

**Висновки.** Підсумовуючи, можна сказати, що існує безліч технік і методів, яким обидві дисципліни можуть навчитися одна в одній, і саме за допомогою аналізу можна екстраполювати корисні концепції у спорті та перенести їхні переваги на інші.

#### **Список використаної літератури**

1. Матеріал з інтернету. Режим доступу: <https://fiac.fit/ru/kak-uvlechit-skorost-udarov-i-vynoslivost-ruk>
2. Матеріал з інтернету. Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/boks-i-nastolnyiy-tennis/>
3. Нікітенко С.А. Фізична підготовка боксерів-початківців: курс лекцій. Львів: ЛДУФК, 2015.
4. Полякова А.В. Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу / Розробники: А.В. Полякова, А.В. Мицак, О.А. Кіреєв – Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2019.