

Чиченьова О. М. (Україна)

ХАРАКТЕРНІ ПОМИЛКИ СТУДЕНТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Багато студентів-новачків переймаються проблемою, яка пов'язана з повільним переміщенням біля столу під час гри. Хтось виправдовує це тим, що у настільному тенісі незвичайні для людини рухи і тому доводиться замислюватися щодо кожної дрібної частини удару. Але, проблема криється не в абсолютній швидкості, а в тому, що коли технічний прийом недостатньо добре відпрацьований, тоді на його виконання потрібно більше часу і сил. Наприклад, якщо запропонувати професійному легкоатлету, який бігає на 100 метрів з видатними результатами, пограти у настільний теніс, цілком ймовірно, що його рухи істотно сповільняться. І сповільняться вони не тому, що легкоатлет не може пересуватися швидко, а тому, що він не розуміє, як повинні працювати руки і ноги у настільному тенісі та до того ж не знає специфіки техніки переміщення у грі.

Помилки, що трапляються у студента-початківця при роботі ніг, найчастіше не пов'язані власне з переміщенням. Наприклад, багато аматорів занадто пізно реагують на м'яч і починають рух вже після того, як м'яч відскочив від столу на їх половині. І якщо швидкість м'яча, що приходить низька, то такий підхід має право на існування, але у разі атакуючого удару з боку суперника, гравець звісно не встигає належним чином відбити. Оптимальніше за все починати рух, орієнтуючись на вихідне положення суперника і на те, як він виконує саме удар. При цьому не слід робити зайвих рухів, і потрібно пам'ятати, що спочатку працюють ноги, а вже потім, після виходу на м'яч, проводиться саме технічний удар.

Деякі студенти-початківці намагаються відбивати м'ячі з дальньої зони ігрової площадки, тобто далеко від столу, намагаючись зберегти таким чином гру. Такий підхід є помилковим з двох міркувань: по-перше, до кожного м'яча студент змушений дотягнутися (за рахунок випрямлення руки; за рахунок гнучкості, за рахунок зайвих переміщень), по-друге, відбитий подібним чином м'яч буде досить зручний для суперника і надасть йому змогу диктувати свої тактичні схеми гри.

Що стосується власне техніки роботи ніг, то тут перш за все треба зрозуміти просту річ: на пересування людини впливають дві сили - внутрішня (м'язова) і зовнішня (сила тяжіння). Важливо, щоб ці сили допомагали, а не заважали одна одній. Використовуючи потенціал сили тяжіння, можна виконати набагато більш потужніший удар. Але при

цьому, м'язи повинні бути готові до навантажень пов'язаних з переміщенням центру ваги тулуба, різкою зміною напрямку руху і т.п.

Під час переміщень біля столу одна нога спортсмена є "опорною", а інша рухається вільно. Важливо стежити за тим, щоб центр ваги тулуба не припадав тільки на опорну ногу, завжди треба пам'ятати про необхідність перерозподілу ваги під час гри. У спортсменів-аматорів у зв'язку з цим часто зустрічається помилка, коли вони не переносять вагу тіла на "вільну" ногу, а лише нахилиють у сторону корпусу. В цьому випадку при виконанні удару можна задіяти тільки м'язову силу руки, тоді як корпус і тим більше сила тяжіння не допомагатимуть один одному. Аналогічна ситуація спостерігається у спортсменів, які грають у широкій стійці і переміщаються в бік тільки за рахунок випадів однією ногою: при необхідності відбити м'яч з дальнього кута гравцеві не вистачить одного, нехай навіть самого широкого кроку для виходу на оптимальну позицію прийому м'яча, він змушений буде додавати нахили тулуба у різні боки.

І ще одна властивість, яка багато в чому відрізняє аматорів від професіоналів. І ті, і інші можуть володіти правильною технікою роботи ніг, але у новачків вона не доведена до автоматизму, і тому у складних ігрових ситуаціях виникають численні помилки. І тут питання не лише у тренуванні.

Деякі студенти, які навчаються гри у настільний теніс, не бажають відводити час на заняття загальною фізичною підготовкою і, зробивши короткочасну розминку, у кращому випадку 2-3 хвилини, відразу виходять до столу і грають на рахунок. Такий підхід загрожує різними наслідками: від можливості отримати травмування до зупинки зростання майбутнього спортивного росту. Трапляється такі життєві випадки, що люди грають у настільний теніс по 7-8 років і при цьому їх рівень спортивної майстерності не підвищується. Вони починають замислюватися, з чим це може бути пов'язано, радяться з іншими спортсменами та шукають нові рішення цієї проблеми. А відповідь дуже проста: для спортивного зростання недостатньо тільки старанності і ігрової практики. Обов'язково треба додавати до кожного заняття спеціальні вправи, які будуть спрямовані на вдосконалення фізичної форми та техніки гри. Втім, у настільному тенісі, так само як і в інших видах спорту, не існує чіткого набору вправ, які однаково добре підходили б усім без винятку. Для кожного заняття потрібно підбирати вправи у залежності від ступеня засвоєння того чи іншого технічного прийому і загальна схема дуже природна - від простого до складного. Викладач може вносити свій особистий внесок до навчання на основі вдумливого, творчого, відповідаю чого сучасності підходу. Важливо,

щоб на усіх ділянках навчального процесу знаходились нові рішення для ще більшої зацікавленості та захопленості студентом своєю дисципліною.