

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПРАВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У сучасному настільному тенісі гравець віртуально володіє ракеткою, м'ячем, технічними ударами, пересуваннями тощо. Виконання своєчасного технічного прийому з направленням м'яча у потрібну точку столу (враховуючи при цьому силу, швидкість та специфіку обертання), захват ініціативи у грі, домінування своїх тактичних дій у веденні двобою - головні показники кваліфікації гравця, його фізичного, розумового розвитку, стан психологічного і емоційного фону.

Ознайомленню, навчанню і удосконаленню техніки приділяють більше уваги та час, бо ступінь технічної підготовки якнайбільше визначає майстерність тенісиста. Окремі прийоми техніки вивчають у наступній послідовності: 1) загальне ознайомлення з прийомом; 2) засвоєння прийому в спрощених умовах; 3) удосконалення в умовах, близьких до ігрових.

Для закріплення набутих навичок гри у настільний теніс, викладач щоразу застосовує, міняє, комбінує вправи, які направлені на ігрові (технічні) успіхи початківця. Вдало підібрані вправи будуть сприяти підвищенню впевненості новачка у своїх рухах, більшої надійності та точності технічних ударів під час тренування або змагань різного рівня. І, як наслідок, свідоме, раціональне, досконале виконання технічних елементів незмінно призведе до збільшення інтересу к застосуванням тактичних схем ведення гри на рахунок.

Багаторазове повторення та оптимальне виконання технічних ударів - головні завдання на початковому етапі навчання.

Викладач, має пильно слідкувати за діями новачка при здійсненні усіх частин технічного удару. Своєчасно визначати помилки, хибні рухи, для того, щоб студент не мав часу привичаїтися до зайвого, непотрібного, неправильного. Така увага, така принциповість і наполегливість полегшить подальшу роботу викладача і значно підвищить ставлення студента, до освоєння ігрових прийомів, які будуть покращувати ігрову палітру та нададуть нових вражень.

Виконання кожного завдання умовно ділитися на три частини:

Перша – гра на стабільність, м'яч як найдовше тримається на поверхні столу (у грі). Завдання вводиться з самого початку навчання, наприклад:

– жонглиювання м'яча долонною та тильною стороною ракетки з постійним збільшенням кількості ударів, з зміненням положень, у русі з пересуваннями, стрибками, випадками, присіданнями тощо;

– гра простими «пласкими» (без обертання) технічними ударами – поштовхом зліва і справа на утримання, якнайдовше, м'яча на столі.

Такі завдання надають студенту – новачку змогу здолати бар'єр незручності у специфічних рухах гри, змусять його щоразу переміщуватися, уважніше стежити за своїми діями під час виконанням удару, розвиває акуратність та дисциплінованість. Але тут спостерігається і негативна сторона завдання, студент може втратити інтерес до виконання ударів при «багаторазовому», «монотонному» повторенні, тому вправи повинні постійно треба змінювати з застосуванням нових вимог, умов, завдань.

Друга полягає у обранні відповідного спаринг – партнера.

Викладач, під час проведення підготовчої частини заняття, спостерігає як

виконуються студентами вправи для розвитку фізичних якостей і здібностей та на базі цих вражень, рекомендує обрати того чи іншого спаринг-партнера, щоб процес навчання був корисний та позитивний для обох виконавців. Можна обирати різні варіанти по формуванні ігрових пар для тренування: ставити у парі більш досконалого гравця зі студентом, якому освоєння технічного удару ніяк не вдасться; ставити двох сильних гравців або двох студентів - новачків, які тільки навчилися відбивати м'яч тощо. Викладач має постійно застосовувати мотиваційні, педагогічні і психологічні важелі, щоб не відбити натхнення до гри у сильного гравця та не пригнітити самооцінку іншого, більш «слабшого» за грою;

Третя частина завдань надається для розвитку швидкості реакції і є максимально наближеною до ситуацій у грі на рахунок.

Для удосконалення гри та апробації рухів, ударів у незвичайних обставинах, надаються швидкі, нестандартні, незаплановані, тактичні розіграші по усьому столу з виконанням студентами певних вправ, умов, завдань.

Вправи у настільному тенісі умовно розділяють на три типи:

- завдання на техніку – передбачувані;
- завдання на реакцію – дещо передбачувані;
- інтелектуальні – непрогнозовані.

Перший тип вправ використовують для розминки або введення гравця у оптимальний ігровий режим, удосконалення переміщень та раціонального виконання технічних ударів. У вправах використовують «основні» напрями ударів по діагоналі, по зонам (справа-направо, зліва-наліво). Викладач уважно спостерігає, щоб студент при виконанні такого типу вправ слідував за дотриманням відповідної стійки (вихідного положення), дотримувався чіткого виконання усіх частин технічного удару (замах, удар, закінчення удару та повернення у наступне вихідне положення), щоб не «застоювався» у одній точці, а робив зміщення, змінення ігрової позиції скоординованого з ігровими рухами.

Другий тип вправ має ускладнювати виконання технічних ударів за рахунок їх комбінування (верхнє, нижнє, боковє обертання), варіативності (підрізки, накати, поштовхи), за напрямками (по діагоналі, полудіагоналі, прямий) по зонам (ближня, середня, дальня), способам виконання за стилями (захисному, атакуючому, комбінованому) та ще при цьому задіяти різні види пересування відповідні технічним ударам і завданням.

Третій тип вправ повністю відповідає умовам гри на рахунок. Такі вправи більше впливають на тактичне мислення студента – початківця, його бачення своєї гри і гри суперника, розвиває вміння відрізнити стилі гри (атакуючий, захисний, комбінований) та застосовувати «класичні» схеми тактики для перемоги. У цьому типі завдань більше удосконалюються такі якості, як увага, спостереження, прогнозування, передбачення, швидкість реакції.

Для того, щоб навчання і оволодіння технічними ударами надавалося змістовно, кваліфіковано і сприйнятливо, необхідно дотримуватися саме такої системи організації вправ та завдань. Послідовність виконання усіх частин, буде поступово полегшувати перехід від «простого» технічного удару до опанування будь-якого складного і при цьому дасть змогу студенту – початківцю, поєднувати оптимальні і раціональні переміщення та вихідне положення у грі на заняттях і під час участі у змаганнях різного рівня.