

УДК 796.054.23

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ СПОРТСМЕНА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ЗА СЧЕТ ПРИМЕНЕНИЯ КОМБИНАЦИОННОЙ ТЕХНИКИ

¹Кобылянский Д.М., ²Шлее И.П.¹ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева», Кемерово, e-mail: dmitri.ktn@yandex.ru;²ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, e-mail: shleeip@mail.ru

В статье затрагиваются проблемы, которые связаны с технико-тактическим розыгрышем очка в настольном теннисе, как после выполнения определенной подачи спортсменом, так и после ее приема. Наряду с технической подготовкой теннисиста очень важное место в общей подготовке к соревновательной деятельности занимает эффективность принимаемых спортсменом решений в любой сложившейся ситуации во время игры. В данной работе рассматриваются вопросы по повышению эффективности игры спортсмена в настольном теннисе за счет улучшения его технико-тактических действий во время отдельно взятого розыгрыша очка с конкретным соперником. Предложены различные вариации продолжений, способствующих повышению результативности игры, как после приема подачи из различных зон теннисного стола, так и после ее выполнения. Проведен анализ использования спортсменом комбинационной техники во время тренировочного процесса. Построены диаграммы, показывающие процентное увеличение в технико-тактических действиях теннисиста. Проведено сравнение количественных показателей выигрыша очка между остроатакующими спортсменами с теннисистами, играющими вторым номером. Дана оценка эффективности предложенных автором вариаций розыгрыша очка из различных зон теннисного стола. В заключение были сделаны выводы по результатам проведенного эксперимента.

Ключевые слова: настольный теннис, технико-тактические действия, комбинационная техника, координация, технический прием, розыгрыш очка

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE ATHLETE'S GAME IN TABLE TENNIS DUE TO THE USE OF COMBINATION TECHNIQUES

¹Kobylyanskiy D.M., ²Shlee I.P.¹Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev, Kemerovo, e-mail: dmitri.ktn@yandex.ru;²Kemerovo State University, Kemerovo, e-mail: shleeip@mail.ru

The article touches upon the problems that are associated with the technical and tactical drawing of a point in table tennis, both after a certain submission by an athlete and after its reception. Along with the technical training of a tennis player, a very important place in the general preparation for competitive activity is occupied by the effectiveness of decisions made by an athlete in any situation during the game. This paper examines the issues of improving the effectiveness of an athlete's game in table tennis by improving his technical and tactical actions during a single point draw with a specific opponent. Various variations of continuations are proposed that contribute to improving the effectiveness of the game, both after receiving a feed from various areas of the tennis table, and after its execution. The analysis of the use of combination techniques by an athlete during the training process is carried out. Diagrams showing the percentage increase in the technical and tactical actions of a tennis player are constructed. A comparison of quantitative indicators of winning a point between acutely attacking athletes with tennis players playing second number was carried out. An assessment of the effectiveness of the variations proposed by the author of the point draw from different zones of the tennis table is given. In conclusion, conclusions were drawn based on the results of the experiment.

Keywords: table tennis, technical and tactical actions, combination technique, coordination, technical reception, point drawing

Настольный теннис – одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр [1].

Известно, что наряду с хорошо поставленной техникой в настольном теннисе особое место занимает вопрос о технико-тактических действиях спортсмена во время выступления на различных соревнованиях. Нельзя не отметить, что для достижения желаемого результата теннисисту в совокупности с тактикой и техникой необходимо развивать и координационные способности.

Проведенные педагогические наблюдения за передвижениями сильнейших игроков

в настольный теннис выявили, что высоких спортивных результатов добиваются теннисисты, которые правильно и быстро передвигаются между ударами, успевая занять эффективную «ударную» позицию [2–5].

Цель исследования – выявить значение комбинационной техники для повышения эффективности игры спортсмена в настольном теннисе.

Материалы и методы исследования

В теории современного настольного тенниса выделяют два основных параметра спортивной подготовки: техника и такти-

ка. Подробно рассматриваются принципы правильного выполнения ударов и передвижений спортсмена. Дается множество рекомендаций о том, в каких ситуациях и как нужно выполнять тот или иной технический прием, чтобы завладеть инициативой или непосредственно выиграть очко. Детально разработаны методические приемы для более качественного овладения рациональной техникой выполнения различных ударов и передвижений. Также подробно изучены основные тактические комбинации, которые должен применять игрок против играющих в разных стилях соперников. Даны конкретные методические рекомендации по отработке тактических комбинаций.

Однако, наблюдая за тренировками ведущих европейских и азиатских спортсменов, можно заметить, что основное игровое время игроки тратят на отработку не только одного технического элемента, но и различных сочетаний разных технических действий, добываясь свободного владения своим техническим арсеналом. При этом чем выше класс спортсмена, тем большая часть времени технической тренировки уделяется отработке связок разных технических элементов.

Тем не менее совершенствование какого-либо сочетания разных технических приемов относят к тренировке техники или отработке тактической комбинации, что не совсем корректно. Совершенствование связок разных технических элементов нельзя отнести к тренировке техники отдельных ударов, следующих друг за другом, так как, во-первых, сочетания элементов для отработки подбираются тренером и игроком не хаотично, а исходя из тактических соображений и стиливого направления игры спортсмена; во-вторых, при таких тренировках основное внимание уделяется не столько самим техническим элементам, сколько рациональному, правильному переходу от одного элемента к другому (передвижение, движение туловища, перенос центра тяжести, скоординированность действий и т.д.). Что касается тактики, то отработка сочетаний разных технических приемов может быть лишь частью тактической комбинации, не имеющей какого-то конкретного завершения. Тактическая комбинация, по сути, всегда предполагает какой-то результат: либо захват инициативы, либо непосредственный выигрыш очка, так как принимающий игрок находится изначально в крайне невыгодном положении [6].

По этим причинам есть смысл выделить тренировку связок технических действий в отдельную часть технико-тактической

подготовки – комбинационную технику, которая будет являться связующей нитью между техникой и тактикой (рис. 1). Комбинационную технику как отдельный вид подготовки выделяют, например, китайские специалисты, которые считают ее одной из важных частей технико-тактической подготовки.

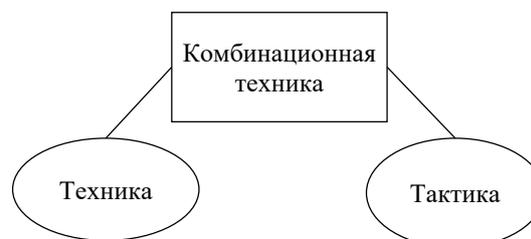


Рис. 1. Комбинационная техника

Комбинационная техника должна быть рациональной. Исходя из стилиевой направленности ведения борьбы, тренер и игрок должны выделить наиболее часто встречающиеся сочетания технических действий во время игры с разными соперниками и отшлифовать их на тренировках. Комбинационная техника спортсменов может отличаться количеством связок, координационной сложностью и степенью их освоенности.

Результаты исследования и их обсуждение

Эксперимент проводился в специализированном зале для настольного тенниса, целью которого были апробация и внедрение метода комбинационной техники с помощью использования испытуемыми различных комбинационных связок, состоящих из определенных технических элементов, используемых в настольном теннисе.

В проводимом эксперименте было задействовано 25 теннисистов, у каждого из которых имелась своя индивидуальная техника выполнения технических элементов. На начальном этапе спортсменам необходимо было выполнить ряд наиболее часто встречающихся в соревновательной деятельности видов розыгрыша очка, как при приеме, так и после выполнения подачи. Во время приема подачи принимающему спортсмену были предложены следующие виды розыгрыша: прием короткой подачи в правый угол теннисного стола справа; прием короткой подачи в левый угол теннисного стола слева; прием вылетающей подачи в центральную часть стола справа; прием вылетающей подачи в левый угол теннисного стола слева. При выполнении подачи подающий направлял теннисный мяч в следующие зоны: подача справа

«веер» с левым нижним-боковым вращением из левого угла стола коротко в левый угол теннисного стола оппонента; подача справа «веер» с левым нижним-боковым вращением из левого угла длинно в левый угол теннисного стола оппонента; подача слева с правым нижним-боковым вращением коротко в правый угол теннисного стола оппонента; подача справа с обратным нижним-боковым вращением из левого угла длинно в центральную часть теннисного стола оппонента. Каждый розыгрыш очка теннисистом выполнялся двадцать раз. Полученные результаты представлены на рис. 2 и 3.

Анализ полученных результатов спортсменов после приема подач из четырех зон показал, что теннисисты, играющие в более агрессивный настольный теннис (рис. 2, столбцы красного цвета), имеют результативность выигрыша очка на 5–8% больше, чем теннисисты, принимающие подачу пассивно. Исключение составляет только

результативность выигрыша очка после приема короткой подачи из левого угла слева (рис. 2, столбцы желтого цвета). В этом положении принимающему игроку довольно рискованно начинать атакующие действия ввиду того, что расстояние от предполагаемой точки касания теннисного мяча с игровой лопастью ракетки игрока во время приема подачи до возможной точки касания мяча с противоположной стороной стола соперника невелико. Поэтому для придания мячу правильной траектории полета во время приема подачи необходимо выполнение ряда условий, а именно: выбор оптимального «угла атаки» принимающим игроком; точное выполнение атакующего технического элемента; придание мячу требуемого ускорения. Для игроков, не имеющих стабильного «начала» с короткой подачи из левого угла слева, атака по такому мячу весьма проблематична, поэтому игроки не хотят излишне рисковать и принимают подачу пассивно.

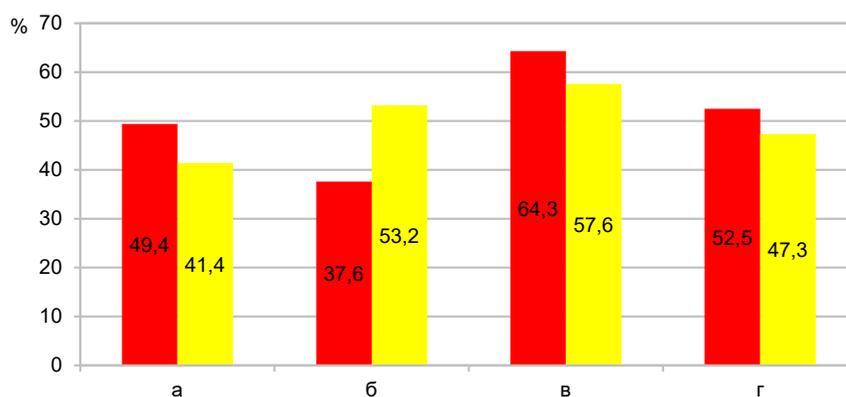


Рис. 2. Количество выигранных розыгрышей спортсменом после приема подачи:
 а – после приема короткой подачи из правого угла справа;
 б – после приема короткой подачи из левого угла слева;
 в – после приема вылетающей подачи из центра справа;
 г – после приема вылетающей подачи из левого угла слева

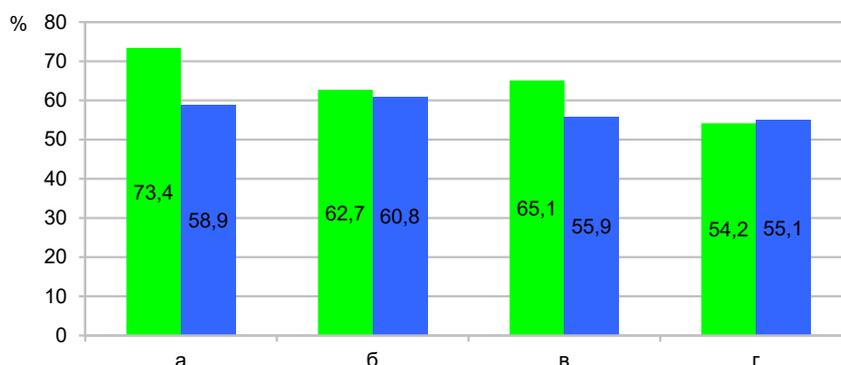


Рис. 3. Количество выигранных спортсменом розыгрышей после выполнения подачи:
 а – после подачи справа «веер» коротко в левый угол;
 б – после подачи справа «веер» длинно в левый угол;
 в – после подачи слева коротко в правый угол;
 г – после подачи справа с обратным вращением длинно в центр стола

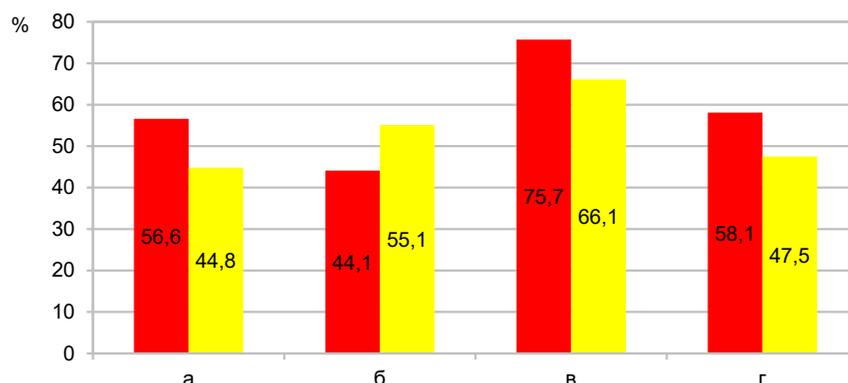


Рис. 4. Количество выигранных спортсменом розыгрышей после внедрения комбинаций при приеме подачи:

а – после приема короткой подачи из правого угла справа коротко в правый угол и длинно в левый угол;
б – после приема короткой подачи из левого угла справа коротко в левый угол и длинно в левый угол;
в – после приема вылетающей подачи из центра справа длинно в левый угол;
г – после приема вылетающей подачи из левого угла слева в правый угол стола

Аналогичную ситуацию мы можем видеть на рис. 3, где представлены количественные показатели выигрыша очка спортсменом (столбцы зеленого цвета – теннисисты, играющие в агрессивный настольный теннис; столбцы синего цвета – теннисисты, предпочитающие пассивный настольный теннис) после выполнения своей подачи. Здесь также преимущество имеют игроки, пропагандирующие агрессивный настольный теннис. Их показатели на 2–14,5% больше, чем у игроков, отдающих инициативу сопернику. Если посмотреть на результаты теннисистов после выполнения подачи справа с обратным вращением в центральную часть стола, то здесь шансы на выигрыш очка примерно равны ввиду того, что прием данной подачи в значительной степени предсказуем и отразить атаку, зная предполагаемую зону приходящего мяча, не так сложно.

Из полученных результатов видно, что спортсмены, играющие более активно после выполнения своей подачи и при приеме подачи соперника, имеют значительное преимущество перед игроками, предпочитающими играть вторым номером. Но целью нашего исследования является не сравнение остроатакующих теннисистов с теннисистами, отдающими инициативу сопернику, а повышение эффективности игры спортсмена за счет различных комбинационных связок.

Для повышения эффективности игры спортсмена, как при приеме подачи из разных зон теннисного стола, так и после выполнения подач, теннисистам были предложены различные варианты розыгрышей. С помощью этих комбинаций спортсмен

мог бы более эффективно провести атаку с дальнейшим выигрышем очка. При приеме подачи из четырех зон теннисного стола, описанных ранее на рис. 2, спортсмену были предложены следующие варианты розыгрыша очка, результаты которых представлены на рис. 4.

Результаты показали, что после внедрения предложенных спортсмену комбинаций при приеме четырех подач из различных зон теннисного стола, процент выигранных розыгрышей спортсменом повысился. Если проанализировать результаты, представленные на рис. 4, то можно заметить, что показатели у теннисистов, играющих в агрессивный настольный теннис, увеличились значительно, особенно после приема вылетающей подачи из центра справа на 11,4%. Это обусловлено тем, что принимающий стал направлять мяч в неудобные для соперника зоны стола, тем самым создавая предпосылки для дальнейшей успешной атаки. У спортсменов, играющих обычно вторым номером, показатели также улучшились, но незначительно. Исключение составляет только, как и у остроатакующих игроков, розыгрыш мяча после приема вылетающей подачи из центра справа (увеличение на 8,5%). В этой ситуации принимающему игроку приходится прибегать к активным действиям, так как данная подача провоцирует спортсмена на атаку.

Исходя из результатов, представленных на рис. 5, можно увидеть, что внедрение комбинационного розыгрыша после выполнения подач в четыре определенных зоны стола позволило спортсменам более качественно продолжать дальнейший розыгрыш очка.

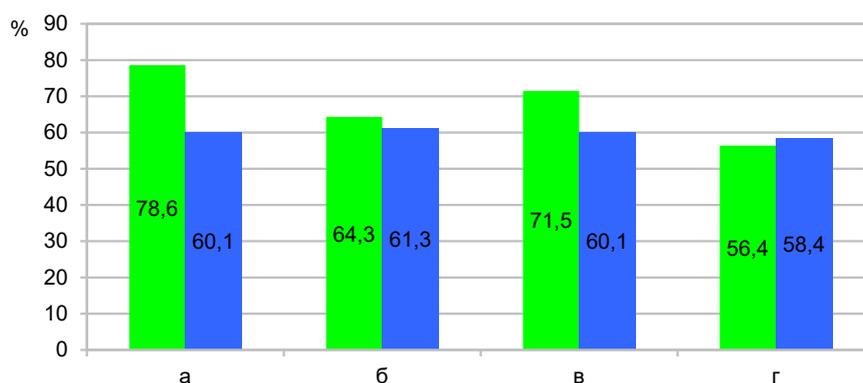


Рис. 5. Количество выигранных спортсменом розыгрышей после внедрения комбинаций при выполнении подачи: а – после подачи справа «веер» коротко в левый угол; б – после подачи справа «веер» длинно в левый угол; в – после подачи слева коротко в правый угол; г – после подачи справа с обратным вращением длинно в центр стола

Этому поспособствовала более акцентированная атака на слабые стороны соперника, а не хаотичный розыгрыш без тактической задумки со стороны подающего. Анализируя результаты, представленные на рис. 5, можно сделать вывод, что у спортсменов, играющих в остроатакующий настольный теннис, показатели увеличились на 1,6–5,2%. Также увеличились количественные показатели и у спортсменов, играющих вторым номером на 0,5–4,2%. Так как эти спортсмены предпочитают более размеренный настольный теннис, полученные результаты оказались ниже, чем у теннисистов, практикующих агрессивный настольный теннис.

Заключение

Анализ полученных результатов эксперимента показал, что после внедрения в процесс розыгрыша очка комбинационной техники, как после приема подачи, так и после выполнения подачи спортсменом, повысился процент выигрыша очка во время игры более чем на 5%.

Это свидетельствует о том, что спортсмены после приема и выполнения подач начали более точно и тактически грамотно выбирать направления атаки, а также более уверенно и результативно разыгрывать ситуации в целом. Результаты эксперимента также подтвердили вывод о том, что более активные теннисисты, играющие в остроатакующем стиле, имеют существенные

преимущества в игре по сравнению с игроками, отдающими инициативу сопернику. Агрессивная манера игры в настольный теннис в сочетании с различными умело разработанными комбинационными связками существенно повышает уровень мастерства спортсмена и позволяет добиться хороших результатов.

Таким образом, применение комбинационной техники для повышения эффективности игры спортсмена в настольном теннисе можно считать успешным.

Список литературы

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М.: Академия, 2006. 229 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Влияние скоростных способностей в передвижениях на эффективность игры высококвалифицированных игроков в настольный теннис // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 2. С. 2–4.
3. Барчукова Г.В., Арутюнов Р.Г. Структура техники ударных передвижений в настольном теннисе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С. 58.
4. Свищев И.Д., Тамбовцева Р.В., Чермисинов В.Н., Лаптев А.И. Влияние визуального мышления на показатели сердечно-сосудистой системы организма человека // Теория и практика физической культуры. 2019. № 6. С. 52–54.
5. Лаптев А.А., Чан ТханьТьен. Структура техники передвижений теннисистов на площадках с разным покрытием: материалы Всероссийского форума «Молодые ученые–2011». М.: Физкультура и спорт, 2011. С. 165–167.
6. Демчук Е.Е., Юдаков А.М. Влияние вариативности приема подач на эффективность игры в современном настольном теннисе // Молодой ученый. 2017. № 3 (137). С. 614–616.