



Столыпинский

вестник

Научная статья

Original article

УДК 796:386

DOI 10.55186/27131424_2023_5_6_6

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

PRACTICAL ADVICE ON THE TECHNIQUE AND TACTICS OF GAME TABLE TENNIS

Батанцев Николай Иванович, старший преподаватель кафедры физиологии и спортивной медицины, БУ «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия» (628011 Россия, г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, д. 40), тел. 8 (495)557-32-31, ORCID: <http://orcid.org/0000-0000-0000-0000>, ni.batancev@hmgma.ru

Batantsev Nikolai Ivanovich, senior lecturer of the Department of Physiology and Sports Medicine, BU "Khanty-Mansiysk State Medical Academy" (628011 Russia, Khanty-Mansiysk, Mira street, 40), tel. 8 (495) 557-32-31, ORCID: <http://orcid.org/0000-0000-0000-0000>, ni.batancev@hmgma.ru

Аннотация. В статье рассматривается положительное влияние настольного тенниса на здоровье, физическое и умственное развитие человека. Базовая подготовка должна начинаться с обучения технических приемов, правильного передвижения у стола и обучения технике выполнения ударов. Представлены рекомендации по технике атакующего удара. Даются практические советы по овладению технического приема "топ-спин". Перечисляются упражнения, подводящие к его

выполнению. Говорится о развитии способности спортсмена к экстраполяции. Раскрываются вопросы по тактике игры. Описываются некоторые особенности тактической подготовки игрока. Представлены рекомендации по подготовке к очередной встрече на соревнованиях.

Abstract. The article discusses the positive impact of table tennis on health, physical and mental development of a person. Basic training should begin with learning techniques, proper movement at the table, and learning how to strike. Recommendations on the technique of the attacking blow are presented. Practical advice is given on mastering the "top spin" technique. The exercises leading to its implementation are listed. It is said about the development of the athlete's ability to extrapolate. Questions on the tactics of the game are revealed. Some features of the player's tactical training are described. Recommendations for preparing for the next meeting at the competitions are presented.

Ключевые слова: настольный теннис, игра, топ-спин, атакующий удар, технический прием, тактика игры, мяч, экстраполяция, тренировка, техническая и тактическая подготовка.

Key words: table tennis, game, top spin, attacking blow, technique, game tactics, ball, extrapolation, training, technical and tactical preparation.

Большинство видов спорта характеризуются определенными упражнениями, чаще всего эти движения цикличны. Шарик постоянно ускользает из виду, поэтому игрокам необходимо быть очень внимательными. Чаще всего, чтобы отбить мяч ракеткой нужно совершать разнообразные движения: наклоны, приседания, прыжки. Настольный теннис является одним из самых доступных видов спорта, так как легкий инвентарь, простые правила и возможность играть как в помещении, так и на открытой площадке делают эту игру увлекательной не только для детей, но и для взрослых [8]. Этот вид спорта доступен людям с разным физическим потенциалом, здесь не важен высокий или низкий рост, большая или малая масса тела, уровень спортивной подготовки. На сегодняшний день интерес к этому виду спорта увеличивается, а его популярность стремительно растет. Казалось бы, обычное перебрасывание мяча через сетку не может оказывать значительного тренирующего

воздействия. Однако посредством настольного тенниса развиваются быстрота, выносливость и координационные способности, а также зрение, за счет того, игрок фокусируется на мяче, который во время игры множество раз отдаляется и приближается, и его необходимо постоянно контролировать. Такие упражнения очень полезны при профилактике близорукости и дальнозоркости. Данная игра способствует концентрации внимания, развитию быстроты реакции. Помимо этого, развивается мышление, мелкая моторика, укрепляются мышцы ног. К тому же в настольном теннисе, без освоения определенных технических приемов и передвижений, бывает очень сложно скоординировать движения. В связи с тем, что это высокодинамичная игра, спортсмену необходимо практически постоянно держать себя в форме, с точки зрения психологической и функциональной подготовки [9].

Развитие способности к своеобразному предвидению событий, вот самая главная особенность данной игры. При недостаточном развитии экстраполяции, эффективность игровой деятельности может находиться на низком уровне. Если говорить о высоком уровне ее развития, то в таких случаях игрок способен с наибольшей эффективностью решать игровые ситуации, прочитывая действия соперника для принятия правильных решений, с точки зрения подбора наиболее подходящих под определенного соперника технических и тактических приемов. Больших побед, чаще всего, достигают спортсмены, владеющие не только хорошей физической подготовкой, навыками отбивания мяча, но умеющие расчетливо подходить к игре, с умом использовать свои способности, а самое главное, обращать внимание на недостатки и преимущества соперника. Игрок должен свободно владеть своим телом, чтобы быть готовым выполнять перемещения у стола в радиусе 3-5 метров, отражать мяч от ракетки в уязвимые места соперника [4].

Для более четких слаженных действий на соревнованиях, игроку необходимо владеть тактикой игры. Необходимо отрабатывать различные тактические комбинации. Затем доведя тактические навыки до совершенства, при анализе соперника, можно составить хороший тактический план. В нем можно учесть общие задачи и способы выигрыша очка, проанализировать все свои сильные

стороны, наполнив игру неожиданными действиями, представляющими угрозу для противника. Уровень спортивного мастерства, могут повысить только систематические тренировки с определенными, заранее разработанными тактическими действиями [5,6,7].

Специальные имитационные упражнения на ноги, помогут игроку эффективно двигаться у стола. За все время существования этого вида спорта теннисисты придумали разные техники подачи и принятия мяча. Разберем наиболее эффективный удар, под названием «топ-спин». Данный удар способствует приданию мячу сильного вращения, при этом удар происходит снизу вперед-вверх с тончайшим касанием мяча ракеткой. Для выполнения данного приема, необходимо встать поставив широко ноги, сохраняя угол между ними равным 30 градусов. Правильная стойка поможет слаженному координированному передвижению и наиболее эффективному выполнению данного удара, перенося корпус с одной ноги на другую и в быстром темпе выполняя повороты туловищем. Этот удар не всегда получается с первого раза. Для начала необходимо освоить технику отбивания мяча накатом. Можно попробовать верхнее и нижнее вращение соответственно движениям наката или подрезки у стенки или в парах. После освоения данных упражнений, когда игрок свободно чувствует, контролирует мяч и удерживает его долгое время при противодействии с соперником, можно переходить непосредственно к изучению топ-спина. Для начала нужно потренироваться без мяча, делая имитационные движения, например, перед зеркалом. Нужно обращать внимание на то, чтобы рука вместе с ракеткой при замахе опускалась вниз, так как при подаче мяча она должна находиться к нему перпендикулярно. Затем можно добавить к движениям дополнительные упражнения верхнего и нижнего вращения, так же стоя у зеркала или в парах [1,2,10]

Ниже представлены практические советы по овладению технического приема «топ-спин» [3]:

1. Выполняя топ-спин справа, спортсмену необходимо делать замах из правосторонней стойки. При этом нужно выполнить большой разворот плеч и отвести выпрямленную руку несколько назад. Такая техника выполнения

поспособствует вложению в движение больше энергии. При выполнении топ-спина слева, чтобы создать большой замах, необходимо руку с ракеткой несколько выпрямить и опустить до левого бедра, вместе с тем плечи развернуть таким образом, чтобы стоять правым боком по отношению к столу. Ноги необходимо согнуть в коленях и расставить несколько шире, чем обычно. Данное положение при замахе позволит использовать силу ног, руки и туловища.

2. Чтобы придать мячу большой поступательный или вращательный момент, нужно перед началом удара согнуть ноги еще больше чем при обычном накате, при этом, как бы подсев под мяч, и активно их разогнуть в сам момент удара, одновременно перенося тело вперед с одной ноги на другую.

3. Для придания наибольшей скорости руки с ракеткой, необходимо при взаимодействии с мячом активно включать кисть и предплечье.

4. При выполнении топ-спина нужно выполнять удар по мячу строго по касательной. Ударяйте по мячу при выполнении топ-спина по касательной. Отталкиваясь от того, что лучший контроль мяча по характеру и звуку на стороне соперника будет достигнут за счет тонкого сцепления мяча с ракеткой. Такой удар обычно почти беззвучен, а отскок быстр и невысок.

5. Для придания мячу нужного направления и необходимой траектории полета, нужно, чтобы рука с ракеткой обогнала мяч. В свою очередь рука и туловище по инерции могут уходить далеко в сторону. Снижение точности управления полетом мяча может произойти, если сразу после удара резко остановить руку.

6. Также для освоения технике топ-спина применяют велоколесо, позволяющее способствовать совершенствованию скоростной выносливости, взрывной силы, быстроты движений.

Комплекс упражнений

- под наблюдением тренера выполнять имитацию топ-спина слева и справа;
- выполнять имитацию удара с обеих сторон на велоколесе;
- отрабатывать топ-спин с разных сторон, против наката, подрезки, при взаимодействии с тренером;

- выполнение топ-спинов с обеих сторон против наката и подрезки попеременно, самостоятельно между учениками;
- выполнять топ-спин из определенной зоны с разных сторон в определенную зону (включая выполнение справа из левого угла);
- можно уделить внимание ударам из одной точки в две различные точки, а также со всей площадки в одну точку.

При подготовке к очередной встрече на соревнованиях, необходимо понаблюдать за соперником, проанализировать его игру и составить тактический план действий. Как уже говорилось выше, именно владение технико-тактической подготовкой позволяет спортсменам находиться на высоком рейтинге. Постоянная отработка на тренировках тактических комбинаций и совершенствование технических приемов заставляет теннисистов постоянно думать, что в свою очередь способствует умственному развитию игрока [5,6].

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что игра в настольный теннис является достаточно сложной и требует качественной специальной физической, технической и тактической подготовки для достижения наибольшего успеха.

Литература

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин. – Москва: Академия, 2006. – 528 с.
2. Валеев, А.М. Настольный теннис в вузе (начальное обучение): учеб. Пособие / А.М. Валеев, А.В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2015. – 80 с.
3. Габибов А.Б. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учебное пособие для студентов всех направлений / А.Б. Габибов, А.А. Молоканов, И.А. Колесников. – пос. Персиановский: ФГБОУ ВО "Донской государственный аграрный университет", 2015. – 76 с.

4. Егорычева Е.В. Методика обучения игре в настольный теннис: учеб. пособие / Е.В. Егорычева, И.А. Фатьянов. – Волжский: ФГБОУ ВО ВолгГТУ, 2021. – 103 с.
5. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учеб. методич. Пособие. – Москва: Советский спорт. – 2014. – 392 с.
6. Леонтьев А.Р. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по настольному теннису: метод. рекомендации / А.Р. Леонтьев. – Хабаровск: ДВГУПС, 2014. – 51 с.
7. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе: учеб. пособие для вузов физ. культуры / О.В. Матыцин. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2001 – 203 с.
8. Рябина С. К. Физическая культура в вузе. Настольный теннис: учеб. Пособие / С.К. Рябина – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. – 152 с.
9. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе: курс лекций / Л.К. Серова. – СПб., 2011. – 30 с.
10. Спортивные игры: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. – Москва: Академия, 2004. – 520 с.

References

1. Barchukova G.V. Theory and methodology of table tennis: a textbook for students. Higher Proc. Institutions / G.V. Barchukova, V.M.M. Bogushas, O.V. Matytsin. - Moscow: Academy, 2006. - 528 p.
2. Valeev, A.M. Table tennis at the university (elementary education): textbook. Allowance / A.M. Valeev, A.V. Ivankov. - Komsosmolsk-on-Amur: FGBOU VPO "KnAGTU", 2015. - 80 p.
3. Gabibov A.B. Methods of teaching technical and tactical actions in table tennis: a textbook for students of all directions / A.B. Gabibov, A.A. Molokanov, I.A. Kolesnikov. - pos. Persianovsky: FGBOU VO "Don State Agrarian University", 2015. - 76 p.

4. Yegorycheva E.V. Methods of teaching the game of table tennis: textbook. allowance / E.V. Egorycheva, I.A. Fatyanov. - Volzhsky: FGBOU VO VolgGTU, 2021. - 103 p.
5. Komanov V.V. Training process in table tennis: textbook. methodical Benefit. - Moscow: Soviet sport. - 2014. - 392 p.
6. Leontiev A.R. Organization and conduct of training sessions in table tennis: method. recommendations / A.R. Leontiev. - Khabarovsk: DVGUPS, 2014. - 51 p.
7. Matytsin O.V. Long-term training of athletes in table tennis: textbook. allowance for universities nat. culture / O.V. Matytsin. - Moscow: Theory and practice of physical culture, 2001 - 203 p.
8. Ryabinina S. K. Physical culture at the university. Table tennis: textbook. Allowance / S.K. Ryabinina - Krasnoyarsk: Sib. feder. un-t, 2012. - 152 p.
9. Serova L.K. The content of sports training in table tennis: a course of lectures / L.K. Serov. - St. Petersburg, 2011. - 30 p.
10. Sports games: a textbook for students of higher pedagogical educational institutions / Yu. D. Zheleznyak [and others]. - Moscow: Academy, 2004. - 520 p.

© Батанцев Н.И., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» № 6/2023.

Для цитирования: Батанцев Е.И. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» № 6/2023.