

УДК 796.015.154

## ПОВЫШЕНИЕ СТАБИЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ЗА СЧЕТ КОМБИНАЦИОННОЙ ТЕХНИКИ

Кобылянский Д.М., к.т.н., доцент, Герман П.П. студент гр. ИСт-193, IV курс

Научный руководитель: Кобылянский Д.М., к.т.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет

имени Т.Ф. Горбачева,

г. Кемерово

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

В процессе технической подготовки теннисисту необходимо делать акцент на отработку различных связок, которыми бы он, впоследствии, выступая на соревнованиях, мог использовать против различных стилей игры соперника. Ошибочно полагать, что стабильное выполнение отдельно взятых технических элементов спортсменом на тренировке поможет ему также эффективно попадать на сторону соперника в процессе матча.

Во время матча любой теннисист сталкивается с разного рода трудностями - неудобный соперник, «давление» зала, неудобный инвентарь у соперника, волнение и т.д. Все это может привести к разного рода ошибкам, а в некоторых случаях и к обидному поражению. Поэтому во время тренировочного процесса спортсмену совместно с тренером необходимо натренировать или подготовить ряд комбинаций, которые были бы понятны самому игроку и давали бы результат на различных соревнованиях.

Для начала надо понять, что мы хотим получить или достичь строя определенную комбинацию. Наблюдая за тем, как точно перемещаются опытнейшие спортсмены в настольном теннисе можно заметить, что добиваются высоких спортивных результатов теннисисты, которые правильно и быстро передвигаются между ударами, успевая занять эффективную «ударную» позицию [2-5].

Естественно, если мы хотим достичь желаемого результата, а именно победы, то спортсмену необходимо иметь хорошую работу ног во время перемещения у теннисного стола. Если же ноги не готовы к такой работе, то вся работа над технической составляющей игрока даст ему стабильную игру только с определенных точек теннисного стола. Поэтому для достижения положительного результата в матче спортсмену необходимо связать правильное выполнение различных технических элементов с точной и своевременной работой ног, которая в свою очередь имеет не последнюю роль в настольном теннисе.

Исходя из этого, для построения эффективной комбинационной игры спортсмену необходимо выбрать из своего технического арсенала те элементы, которыми бы он владеет в совершенстве и в совместном их

использовании во время игры смог бы добиться положительного результата. Конечно же эти связки должны быть эффективными и затраты по времени на переход от одного движения к другому должны быть минимальными и тактически оправданы.

**Цель исследования:** Совершенствование спортивной подготовки игроков в настольный теннис за счет его эффективного перемещения у теннисного стола.

**Задачи исследования:**

1. Повысить своевременность перемещение теннисиста для выполнения следующего технического элемента.

2. Повысить стабильность и точность технических элементов, выполняемых испытуемыми.

3. Снизить энергозатраты теннисиста при смене «ударной» позиции во время проведения технических элементов.

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

Проводимый эксперимент состоял из четырех этапов. После каждого этапа, кроме первого, мы сможем увидеть, изменение стабильности технических элементов экспериментальной группы, состоящей из 15 человек, при использовании комбинационной техники. В самом начале экспериментальной группе были предложены шесть комбинаций, с целью выявить первоначальные данные, на основе которых мы будем отталкиваться в нашей работе.

Испытуемым на первом этапе предложили выполнить следующие комбинации: «накат» справа и слева в правый угол стола; «накат» слева и справа в левый угол стола; «топ-спин» справа, в центр и два раза слева в правый угол стола; «топ-спин» справа, центр и два раза слева в левый угол стола; «срезка» справа и слева в правый угол стола; «срезка» слева и справа в левый угол стола. Надо отметить, что во время выполнения комбинационных упражнений, перемещения участников экспериментальной группы были хаотичны.

На втором этапе экспериментальной группе был предложен метод перемещения приставным шагом, позволяющий решить ряд задач: повысить своевременность перемещение теннисиста для выполнения следующего технического элемента; повысить стабильность и точность технических элементов, выполняемых испытуемыми. После первых двух этапов проводимого эксперимента можно увидеть следующие результаты (рис. 1).

По результатам второго этапа следует отметить, что точность участников экспериментальной группы во всех комбинациях повысилась на 1-5%. Это связано с тем, что в начале второго этапа мы сделали упор на то, чтобы теннисист, выполняемый то или иное комбинационное упражнение,

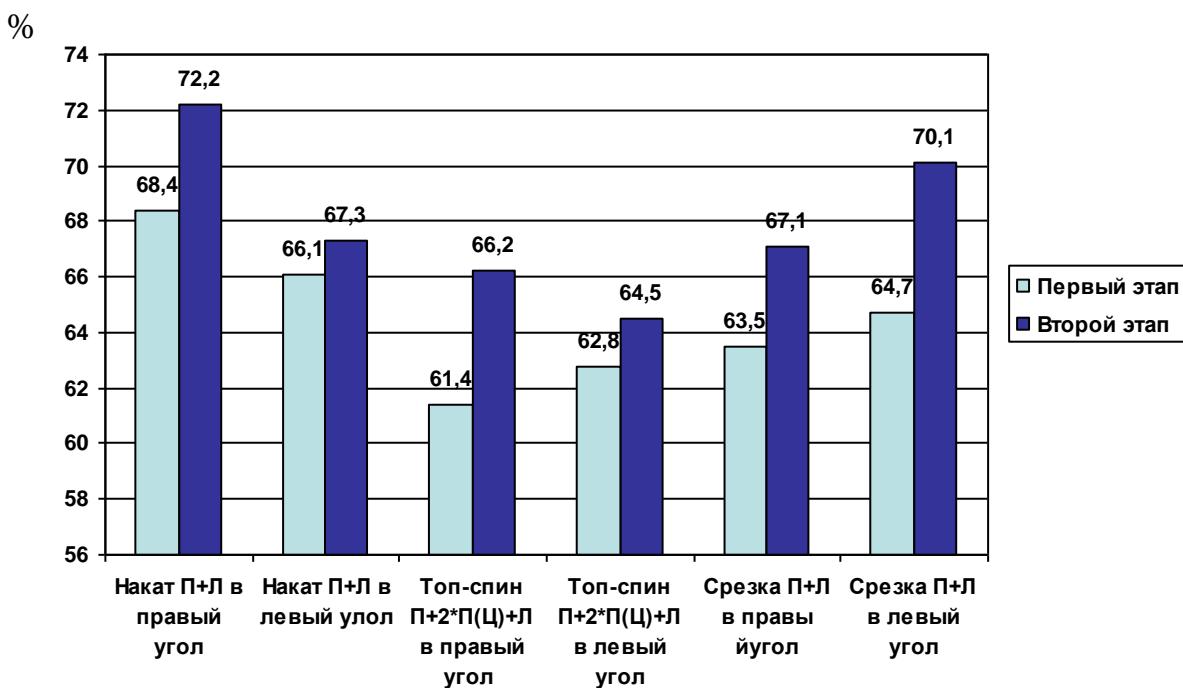


Рис. 1. Результаты стабильности попадания испытуемыми мячом на сторону соперника после первого и второго этапа

старался по возможности правильно подходить к каждому приходящему к нему мячу, а уже потом акцентировать свое внимание на технике выполнения движения.

На третьем и четвертом этапе подготовки решалась следующая задача: снизить энергозатраты теннисиста при смене «ударной» позиции во время проведения технических элементов. После третьего и четвертого этапа можно увидеть следующие результаты (рис. 2).

Исходя из полученных результатов, следует, что стабильность выполнения во всех комбинациях экспериментальной группой на противоположную сторону стола после четвертого этапа значительно возросла на 7-11%, относительно показателей, полученных после второго этапа подготовки. Также на стабильность и точность повлияло следующее обстоятельство. Испытуемые стали подходить к приходящему мячу используя меньшее количество шагов, что повлияло на скорость перемещения и, тем самым, снизило энергозатраты при выполнении комбинационных упражнений.

Если сравнивать результаты экспериментальной группы, полученные после всех четырех этапов с результатами тестирования контрольной группы, которая также состояла из 15 человек, то мы можем увидеть следующие показатели (рис.3).

Как видно, показатели точности попадания контрольной группы во всех шести комбинациях значительно выше на 13-17%, чем у экспериментальной группы. Это свидетельствует о том, что спортсмены, которые уже долгое время занимаются настольным теннисом, практически не

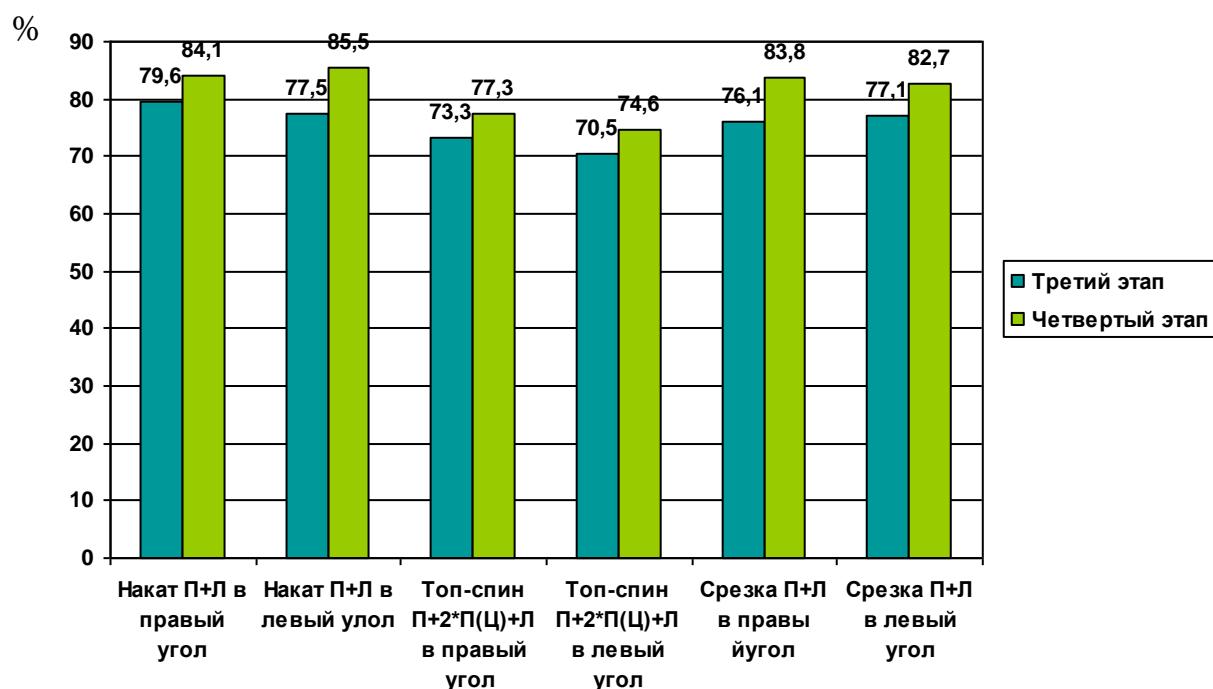


Рис. 2. Результаты стабильности попадания испытуемыми мячом на сторону соперника после третьего и четвертого этапа

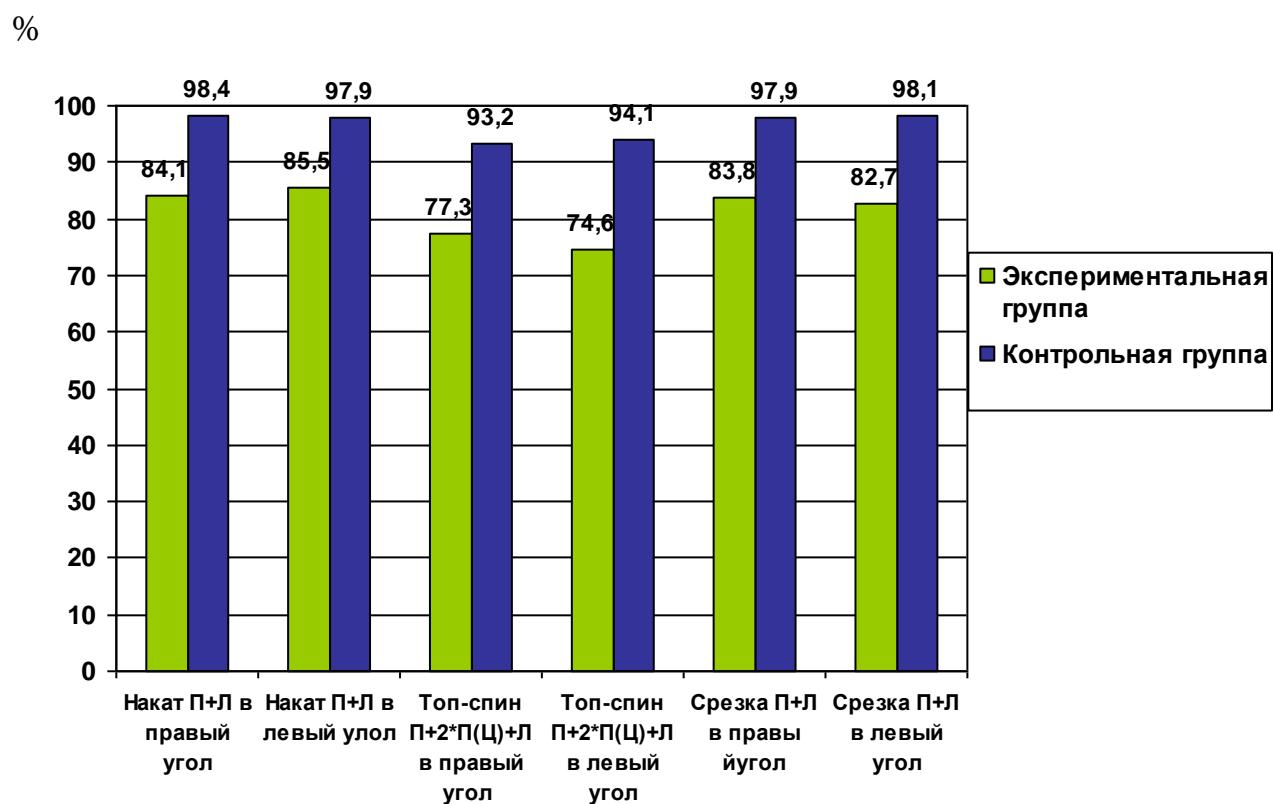


Рис. 3. Результаты стабильности попадания экспериментальной и контрольной группой мячом на сторону соперника

совершают при выполнении технических элементов простых ошибок.

#### **Выводы:**

1. В процессе эксперимента было выявлено, что испытуемый, проводящий технический элемент во время определенной комбинации, стал выполнять его из «ударной» стойки. Это свидетельствует о том, что теннисист перестал «тянуться» к приходящему мячу.

2. Эксперимент показал, что при использовании методики комбинационной техники, у испытуемых увеличилась точность и стабильность выполнения технических элементов на 13-15%. Это позволило им вести более уверенную и активную игру против своего оппонента.

3. Использование приставного шага для перемещения в различных игровых зонах позволило теннисистам сократить время для подготовки к следующему удару, что позволило им выполнять комбинационные упражнения с большим запасом сил.

Данный эксперимент мы считаем оправданным в подготовке спортсменов, занимающихся настольным теннисом. Эта методика позволяет освоить и закрепить основные технические движения, используемые во время игры.

#### **Список литературы**

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] /Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин– М: Академия, 2006.– 229 с.

2. Барчукова Г.В. Влияние скоростных способностей в передвижениях на эффективность игры высококвалифицированных игроков в настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 2–4.

3. Барчукова Г.В. Структура техники ударных передвижений в настольном теннисе / Г.В. Барчукова, Р.Г. Арутюнов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 58.

4. Влияние визуального мышления на показатели сердечно-сосудистой системы организма человека / И.Д. Свищев, Р.В. Тамбовцева, В.Н. Черимисинов, А.И. Лаптев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 6. – С. 52–54.

5. Лаптев, А. А. Структура техники передвижений теннисистов на площадках с разным покрытием / А.А. Лаптев, Чан Тхань Тьен // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые– 2011» – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – С. 165–167.