

УДК 796.054.23

РОЛЬ КОМБИНАЦИОННОЙ ТЕХНИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Кобылянский Д.М., к.т.н., доцент,
Доропей М.Т. студентка гр. КСс-251, I курс
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева,
г. Кемерово

Для улучшения стратегии и тактики игры в настольный теннис необходимо создавать предпосылки в игре, которые привели бы к полному использованию своих сильных сторон. Наиболее активно в этом помогает комбинационная техника, которая подразумевает комплекс технических приемов. Используя данную тактику в качестве основной, а также иные тактические приемы, можно с минимальными издержками преодолеть сопротивление противника.

Соответственно, при подготовке спортсмена необходимо уделять как можно больше времени для отработки комбинационной техники.

Цель исследования: Изучить особенности комбинационной техники для обеспечения высокого уровня физической и тактической подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать сущность и структурные компоненты комбинационной техники в настольном теннисе.
2. Выявить роль комбинационной техники в повышении тактической вариативности и инициативности игрока.
3. Определить значение комбинационной техники для обеспечения физической и тактической подготовленности теннисиста.

Настольный теннис очень популярен во всем мире. В России данным видом спорта официально занимается около 300 тыс. человек, а играют в него во время досуга около двух миллионов человек.

Уметь хорошо играть в настольный теннис — это большое искусство. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность и остроумие технических комбинаций, выполненных с большой ловкостью в доли секунды, представляют собой захватывающее спортивное зрелище. Все необходимые качества и умения теннисисты приобретают путем систематических тренировок и участия в соревнованиях [2].

Достижение высоких спортивных результатов в настольном теннисе невозможно без всестороннего физического совершенствования атлета. Данный процесс реализуется посредством регулярных тренировочных

занятий, ориентированных на адаптацию организма к возрастающим физическим нагрузкам, а также на формирование и развитие морально-волевых качеств, необходимых для успешной соревновательной деятельности.

Комбинационная техника в настольном теннисе представляет собой совокупность различных технических элементов, объединенных в единую структуру игрового действия. К числу таких сочетаний можно отнести, например, выполнение подачи с последующим прямым атакующим ударом, использование подставки слева в комбинации с ударом справа, последовательное применение подставки, прямого удара и атакующего удара справа, сочетание подрезки с контратакующим действием, а также связки «топ-спин — завершающий удар» или «атакующий удар — завершающий удар». Именно способность теннисиста вариативно применять подобные связки в ходе игры и характеризует уровень владения комбинационной техникой. В случае успешного освоения нескольких вариантов комбинационных действий спортсмен получает возможность существенно расширить арсенал тактических приемов, более эффективно выстраивать свою игру и действовать с повышенной инициативой, создавая благоприятные условия для совершенствования тактического мастерства. Если же в тренировочном процессе вопросам отработки комбинационной техники уделяется недостаточно внимания, возникает риск формирования разрыва между условиями учебно-тренировочных занятий и реальными требованиями соревновательной практики, где противодействие соперника требует применения именно комплексных технических решений. Значимость комбинационной техники сопоставима с важностью отработки сложнокоординационных двигательных действий в гимнастике, где конечный результат зависит не только от качества выполнения отдельных элементов, но и от их успешного соединения в целостную комбинацию. Таким образом, интенсификация тренировочной работы в данном направлении является необходимым условием для прогресса в стратегическом и тактическом компонентах игры [1].

Таким образом, отдельные технические приемы служат базой для комбинационной техники. На чемпионатах, используя данную тактику в качестве основной, а также иные тактические приемы, можно достичь необходимой гибкости собственной тактики, читать игру противника и добиться контроля над ситуацией.

Обучившись владению двух или более комбинационных техник передвижения при изменении направления ударов можно будет разыгрывать определенные комбинации.

Тактическая подготовленность в настольном теннисе трактуется как способность спортсмена рационально организовывать свои соревновательные действия, принимая во внимание индивидуальные характеристики собственного стиля игры, анализируя сильные и слабые стороны соперника, а также адаптируясь к конкретным условиям проведения матча.

Тактика в настольном теннисе определяется тремя основными факторами [4]:

- подготовленностью игрока;
- подготовленностью соперника;
- объективными условиями игры.

Сущность тактических действий теннисиста заключается в выборе и применении таких способов ведения игры, которые позволяют с максимальной эффективностью реализовать имеющийся у спортсмена потенциал (физический, психический, технический) и при этом с наименьшими затратами преодолеть противодействие оппонента.

Реализация тактического замысла требует четкой организации действий спортсмена в ходе соревнования, что предполагает разработку детализированного тактического плана. При его составлении целесообразно провести тщательный анализ технических особенностей игры предполагаемых соперников. План должен отличаться ясностью и отсутствием излишней сложности. В нем необходимо отразить не только общие тактические задачи, но и конкретные способы розыгрыша каждого очка. Ключевой задачей является создание таких игровых ситуаций, которые позволили бы максимально реализовать собственные преимущества и, по возможности, нейтрализовать сильные стороны противника. Особое внимание следует уделить разработке нестандартных тактических ходов, способных дезорганизовать игру соперника. Стилизовое многообразие технических приемов в настольном теннисе обуславливает необходимость владения широким спектром тактических вариантов.

Систематическое проведение тренировок в соответствии с заранее разработанным тактическим планом будет способствовать повышению уровня спортивного мастерства теннисиста, а именно:

- приём мяча с различным направлением и вращением выполняется различными способами;
- выполнение подач в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами;
- техническим элементом «срезкой» заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара;
- выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов.

В данном контексте следует акцентировать внимание на двух ключевых аспектах. Во-первых, различные игровые ситуации предполагают использование специфических комбинационных техник и соответствующих тактических комбинаций. Принципиально важным является недопустимость их смешения, поскольку это может повлечь за собой тактические просчеты и, как следствие, потерю очков.

Во-вторых, на каждом из этапов многолетней подготовки спортсмена необходимо расставлять приоритеты в работе над разными компонентами

мастерства. Так, в ходе подготовительного периода основное внимание должно быть сосредоточено на совершенствовании комбинационной техники. На этапе, непосредственно предшествующем соревнованиям, приоритет смещается в сторону отработки тактических комбинаций и общей тактической модели ведения игры [3].

Выводы:

В результате анализа научно-методической литературы установлено, что комбинационная техника в настольном теннисе представляет собой целостную систему взаимосвязанных технических приёмов, объединённых в единые игровые действия. Это позволяет рассматривать комбинационную технику как фундаментальный компонент технического арсенала теннисиста, без которого невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы.

Владение несколькими видами комбинаций увеличивает диапазон используемых тактических приёмов, позволяет захватывать и удерживать инициативу, создавать нестандартные игровые ситуации и более эффективно «читать» действия соперника. Тем самым комбинационная техника выступает действенным инструментом реализации тактического замысла и достижения гибкости в ведении игры.

Тренировка комбинаций в настольном теннисе требует согласованной работы всех функциональных систем организма, развивает координационные способности, быстроту реакции и способность к переключению между движениями. Систематическая отработка связок способствует адаптации организма к соревновательным нагрузкам и в конечном итоге обеспечивает стабильность и надёжность игровых действий в условиях противоборства с соперниками разного стиля.

Список использованной литературы

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. — М., 2011. — С. 44-45.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — С. 35-36.
3. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе : курс лекций / Л. К. Серова. — СПб., 2011. — 30 с.
4. Кириллов В. А. Техничко-тактическая подготовка теннисистов 10-12 лет / Кириллов В. А. [Электронный ресурс]. — URL: <https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/62806/2/2019kirillov.pdf>.