

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

(По материалам исследования научно-исследовательской группы Российского Государственного Университета Физической культуры, спорта и туризма)

Введение.

В настольном теннисе за последние несколько лет произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Все это привело к необходимости внесения коррективов в содержание соревновательной и тренировочной деятельности ведущих теннисистов мира и отечественных спортсменов.

Анализ научной и методической литературы, беседы с тренерами и спортсменами, исследования автора статьи позволили установить, что изменения в правилах игры повлияли на содержание соревновательной деятельности теннисистов. Изменения структуры и содержания соревновательной деятельности диктуют необходимость учета этого при организации и проведении тренировочного процесса высококвалифицированных теннисистов и в сфере подготовки спортивного резерва. В противном случае направленность и содержание подготовки спортсмена не будут соответствовать специфике соревновательной деятельности, что отрицательно повлияет на результаты состязаний.

В этих условиях актуальна проблема интегрирования содержания соревновательного противоборства и тренировки, системного единства, что отражается в понятии "*соревновательно-тренировочная деятельность*". Только на основе глубокого анализа соревновательной деятельности, выявления основных тенденций в развитии современного настольного тенниса возможно построение эффективной системы подготовки высококвалифицированных теннисистов.

Результаты и их обсуждение.

Представленные результаты получены в ходе анализа соревновательной деятельности ведущих теннисистов мира на крупнейших состязаниях (Олимпийских играх 2004 г., Чемпионатах мира 2005-2007 г.г., Чемпионатах Европы 2005-2007 г.) с использованием современных компьютерных технологий, а также при помощи стенографической записи (регистрация технико-тактических действий теннисистов специально разработанными символами) и педагогических наблюдений.

Существенные изменения произошли **технической подготовленности** высококвалифицированных теннисистов по сравнению с предыдущими этапами развития настольного тенниса:



В

1. Современный настольный теннис характеризуется значительным усилением *подачи*. Именно с нее теннисист начинает строить свои тактические варианты, а так же только после выполнения качественной подачи, теннисист может претендовать на мгновенный выигрыш очка.



Анализируя полученные данные, можно отметить, что чаще всего теннисисты используют подачи с нижне- и верхне-боковым вращением. Это объясняется тем, что структура выполнения этих подач очень сходна, а вот прием таких подач выполняется абсолютно по-разному, поэтому теннисисты мастерски маскируют угол наклона ракетки в момент соударения с мячом (разный наклон – разное вращение), используют разные края лопасти ракетки, запутывая соперника; в результате чего – добиваются завышенного приема мяча и реализуют выигрыш очка активными действиями.

Педагогические наблюдения за выполнением подач сильнейшими теннисистами планеты позволяют отметить следующую тенденцию – все чаще спортсмены стали использовать «обратную подачу» (фото1-2) (многие теннисисты используют ее как основную)

2. Проявляется тенденция к учащению случаев **приема короткой подачи «обратным сбросом»** (фото3). Это объясняется тем, что современный настольный теннис характеризуется стремлением к захвату инициативы любым способом. Наблюдения показали, что прием «обратный сброс» чаще применяется при любой короткой подаче соперника влево или при укороченном возврате ближе к левому углу стола. В настоящее время теннисисты используют «обратный сброс» с целью:



- захвата инициативы с коротких мячей;
- получения возможности для проведения контратаки (в результате качественного выполнения данного приема образуется сильное боковое вращение мяча, следовательно – чтобы отыграть такой мяч активно, надо придать мячу больше верхнего вращения, сыграв при этом снизу с чуть завышенной траекторией – как следствие, более удобная предпосылка для контратаки).

В технике различных видов **нападающих ударов** значительных изменений нет, единственное, что можно отметить – это следующее:

3. В современном настольном теннисе имеет место только двустороннее нападение, причем соотношение ударов справа и слева все же неодинаковое.



«Быстрый рисунок» игры не позволяет перекрыть весь стол одной стороной ракетки, как это было ранее, поэтому все теннисисты, за исключением тех, у которых левая сторона является сильнейшей, перекрывают $2\frac{1}{3}$ стола справа и $1\frac{1}{3}$ слева. Характерным является тот факт, что игра слева осуществляется в правосторонней стойке ног. Это объясняется тем, что игра слева отличается более быстрой игрой рукой с незначительным участием корпуса и переноса веса тела, в то время как без разворота ног и корпуса – сыграть справа мощно невозможно. В связи с этим – в целях экономии времени в динамичном обмене ударами, спортсмен уже в развороте ног в правую стойку, совершает удары слева, а с приходом мяча вправо использует все звенья тела по максимуму.

4. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью теннисистов высокого уровня позволяет отметить следующую тенденцию, что большинство начальных атак направлены в «живот» сопернику, а в момент длительного обмена ударами большинство атак посылаются «косо» в диагонали, заставляя смещаться и открывать игровые пространства.

Проведенные исследования, беседы с тренерами и спортсменами, анализ видеоматериалов последних чемпионатов Мира и Европы позволили определить следующие направления в развитии **тактики** спортивной борьбы в настольном теннисе:

- 1.** Придание процессу спортивной борьбы активного, наступательного, динамичного характера. Вырисовывается тактика «Тотальной Атаки»
- 2.** Возрастание значения рациональности техники и ее вариативности при экономизации движений.
- 3.** Появление новых разновидностей технических приемов (обратная подача, обратный сброс, топ-спины с косым направлением атаки)
- 4.** Убыстрение игрового темпа, применение мощных ударов по восходящему мячу, уменьшение времени розыгрыша очка
- 5.** Широкое использование технических приемов с различными вращениями мяча, особенно с боковым.
- 6.** Возрастание значения наступательной тактики подач в розыгрыше очка (несмотря на изменения в правилах)
- 7.** Высокое развитие ОФП и СФП, а также волевых качеств
- 8.** Прогресс инвентаря, способствующий убыстрению темпа игры

Современные тенденции развития тактики игры в настольный теннис четко прослеживаются в теннисных школах Азии. Теннисисты этих стран демонстрируют активный наступательный теннис. Анализируя выступления европейских и азиатских спортсменов на мировой арене можно отметить, что азиаты находятся, в мировом табеле о рангах, далеко впереди планеты всей; хотя европейцы и представлены отдельными игроками, которые создают конкуренцию азиатам, однако, в целом, отстают от них «на шаг».

Актуальность. В связи с тем, что отставание европейской школы настольного тенниса от азиатской, на сегодняшний день явно выражено, возникла необходимость изучения показателей соревновательной деятельности азиатов, с целью определения планомерной работы по сокращению образовавшегося отставания.

На основе стенографической записи игры для выявления структуры ведения игры азиатских и европейских теннисистов нами были использованы следующие показатели, определяемые как процент успешного применения:

1. Сложная атакующая подача (непосредственный выигрыш очка)
2. Прием подачи (выигрыш очка активным действием с подачи противника)
3. Контратак (контрактивные действия после атаки противника)
4. 2-х ходовка (подача + активные действия = выигрыш очка)
5. Розыгрыш (когда спортсмены обмениваются ударами, то есть когда игроки сделали более 3-х ходов)
6. Процент брака – не вынужденная ошибка (когда спортсмен совершает ошибку без помощи соперника).

В результате полученных данных по структуре ведения игры в соревновательной деятельности европейских и азиатских теннисистов можно отметить, что существуют принципиальные отличия в выборе тактики (рис. 1).

В результате анализа полученных данных можно отметить следующее:

- Подачи. Педагогические наблюдения показывают, что европейские теннисисты выполняют подачи более разнообразно, чем азиатские теннисисты. Используют разные вращения и разные структуры выполнения при подаче. Этим и объясняется чуть больший процент выигрыша очка на своей подаче (рис.2). Азиатские теннисисты же, часто подают более однообразно (но со сменой вращения), прогнозируя выход на завершающий удар.

- Прием подачи. Как показывает процентное соотношение (рис.2) азиатские теннисисты, по возможности, стараются выиграть очко прямо с подачи, используя даже малейшую возможность для этого. Европейские теннисисты же, действуют от ситуации: - если есть возможность, то атакуют на «выигрыш», - если нет, то стараются «войти» в розыгрыш, используя промежуточные элементы (рис.2).

- Контратака. В этом показателе азиатские теннисисты превосходят европейских теннисистов в 5 раз. Используя подходящую атаку (чуть слабее или не по месту) азиатские теннисисты мгновенно проводят контратаку на выигрыш очка и это подтверждает процентное соотношение.

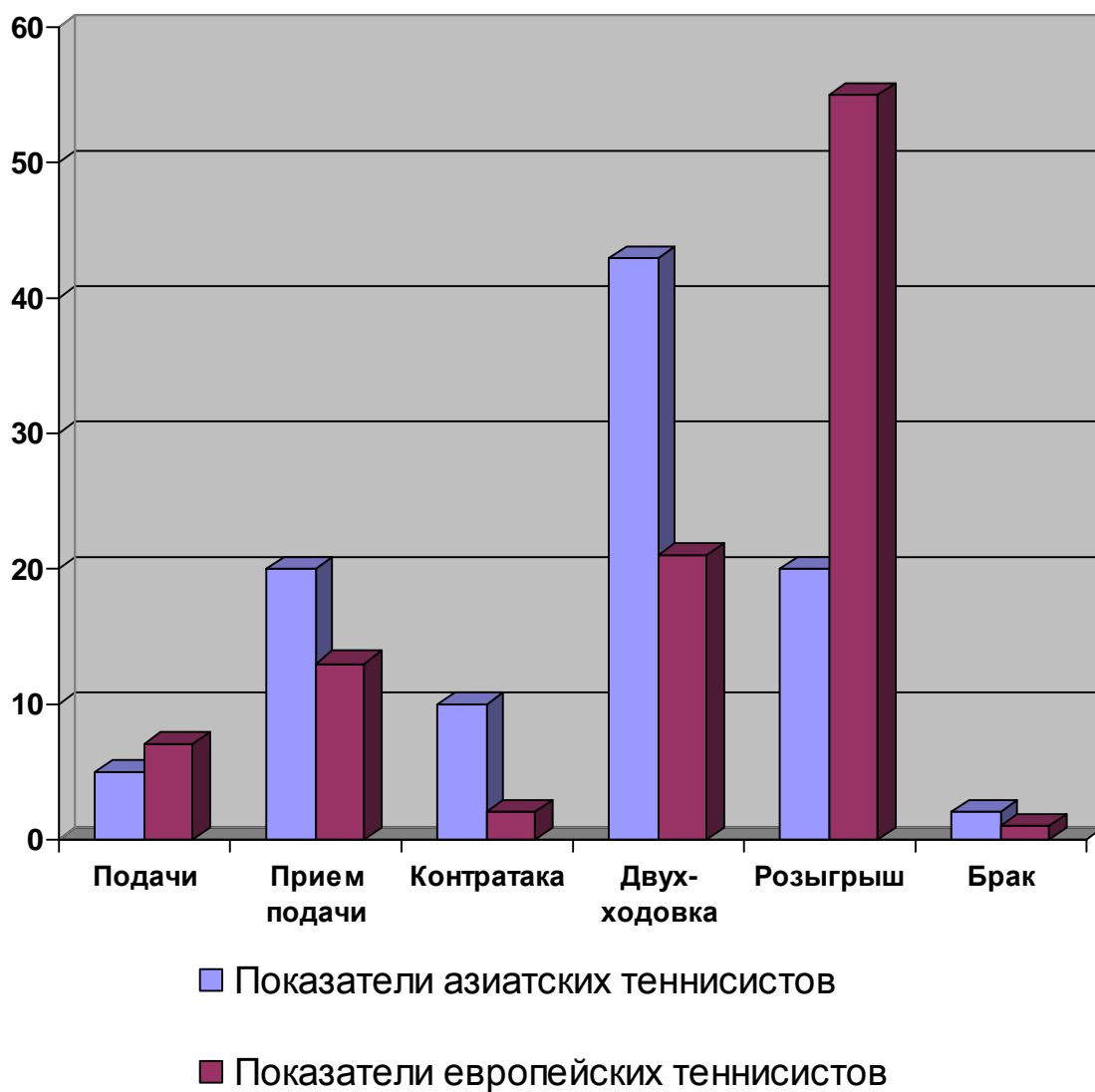


Рис. 1. Структура ведения игры европейских и азиатских теннисистов.

Принципиальное отличие, как показывает проведенное исследование, заключается в следующих двух показателях:

-2-х ходовка. Почти половину разыгрываемых мячей азиатские теннисисты заканчивают первым же ударом после выполнения подачи. В то время как европейские теннисисты используют лишь 1/5 из всех розыгрышей комбинацией 2-х ходовка (рис.2).

- Розыгрыш. Больше половины разыгрываемых мячей европейские теннисисты выигрывают в розыгрыше. Как показывают педагогические наблюдения, европейские теннисисты гораздо уверенней «чувствуют себя» в розыгрыше чем азиатские теннисисты, поэтому большое количество мячей разыгрывается в длительном обмене.

-Процент брака. Выбирая остроатакующий стиль, азиатские теннисисты допускают незначительно больше не вынужденных ошибок, чем европейские теннисисты. Как показывают педагогические наблюдения, зачастую это связано либо с психологической стороны (нервные концовки матча), либо из-за невнимательности (излишняя агрессия по очень неудобным мячам).

Анализ полученных данных показал, что теннисисты Азии стремятся разыграть очко за меньшее количество ходов, то есть выбирают тактику, нацеленную на быстрейший выигрыш очка. Для них характерно частое завершение розыгрыша очка за 1-3 игровых хода (в среднем 52%). (рис2). Теннисисты же Европы напротив подготавливают атаку, создавая удобную ситуацию. Для этой тактики характерен сравнительно частый, в среднем 42% всех мячей, розыгрыш очка за 4-5 ходов, при этом прослеживается тенденция к значительно продолжительному розыгрышу за 7 и более ходов (рис 3).

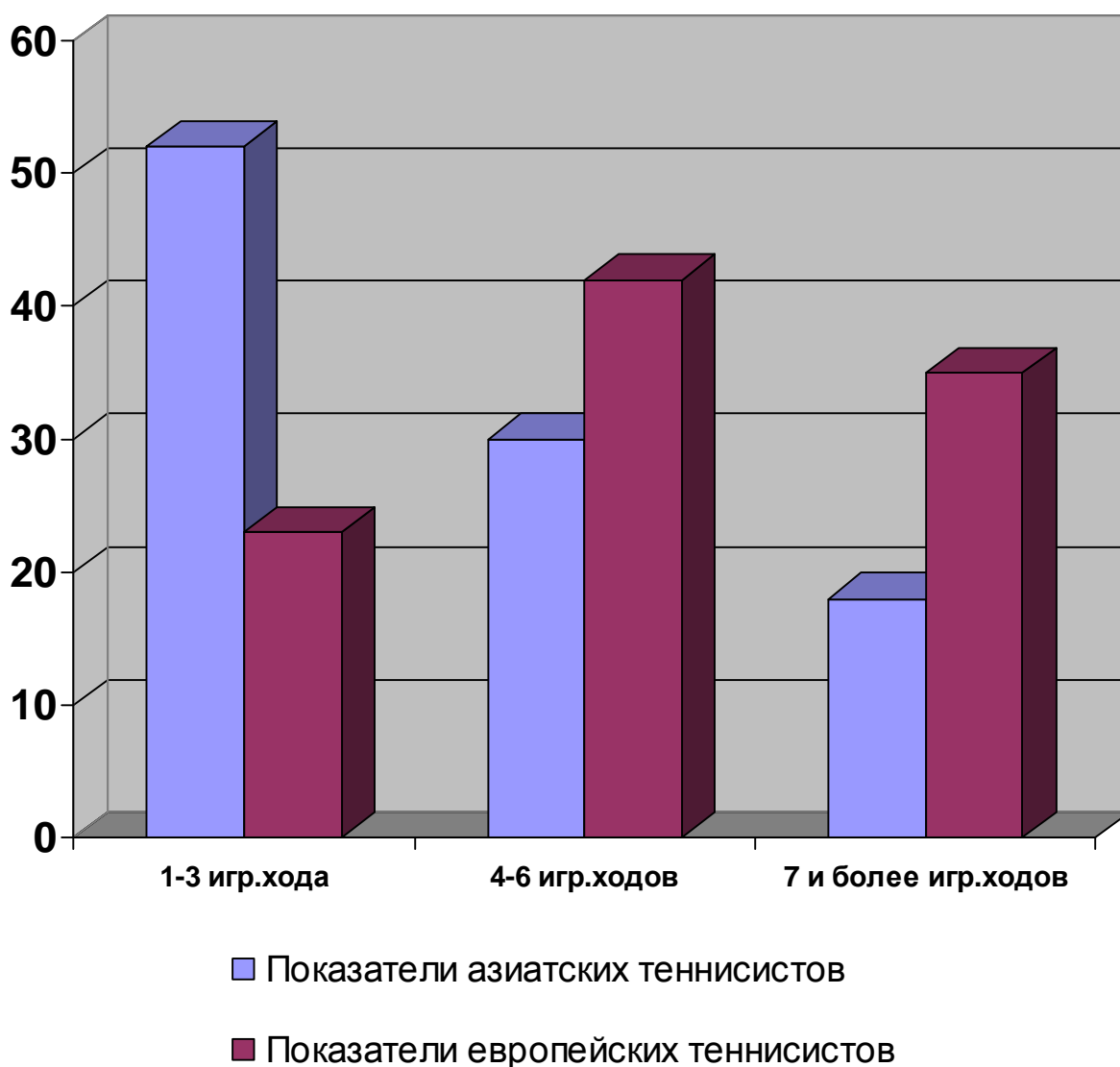


Рис. 2. Длительность игрового взаимодействия европейских и азиатских теннисистов.

Длительность игрового взаимодействия представляет собой не что иное, как тактические комбинации, разыгрываемые спортсменами за определенное количество ходов. Таким образом, этот количественный показатель соревновательной деятельности может отражать тактику и тактические комбинации, которые чаще или реже используют в игре теннисисты.

Анализируя результативность подач и первых атакующих действий после их выполнения можно отметить следующее [табл.2]:

- Результативность подач у европейских и азиатских теннисистов одинаковая, составляет 0,03%, что в среднем составляет – 2 выигранных мяча непосредственно подачей. Это обстоятельство наглядно демонстрирует значимость и сложность подачи.

- Результативность первых ходов европейских и азиатских теннисистов разная. В этом и существует основное различие. Вся тактика азиатских теннисистов строится именно на этом параметре.

- Общий показатель результативности у азиатских теннисистов в 2 раза выше, чем у европейских теннисистов [таб.1].

Разность в показателях объясняется, прежде всего, разным подходом к тактике у европейских и азиатских теннисистов. Тактика азиатских теннисистов – это, прежде всего, быстрее выигрывать очко первым же атакующим действием. Тактика европейских теннисистов – это выигрывать очко первым игровым атакующим действием – только из удобной позиции, если мяч не удобен, то европейские теннисисты предпочитают выиграть очко в результате розыгрыша.

Показатель теннисисты	Результативность подач	Результативность первых атакующих действий	Общий показатель результативности подач + первый ход
Азиатские спортсмены	0,03	0,43	0,46
Европейские спортсмены	0,03	0,17	0,20

Табл. 1. Результативность первых атакующих действий и подач.

Современный настольный теннис предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню специальной физической подготовленности занимающихся. Теннисисту необходимо обладать не только высоким уровнем атлетизма, но и умением выполнять сложные технические приемы и тактические действия при высочайшем уровне игровой активности и психологической напряженности спортивного поединка.

Педагогические наблюдения показывают, что отечественные спортсмены заметно проигрывают по уровню физического развития, поэтому необходима более целенаправленная работа в этом направлении.

Заключение.

В результате анализа научно-методической литературы можно заключить, что выявленные проведенным исследованием данные актуальны и затрагивают современные тенденции развития настольного тенниса.

Все изменения в правилах игры (200,2001 и 2002 г.г.) были направлены на повышение зрелищности игры, а в следствии и удлинение розыгрыша очка. Однако сравнительная характеристика длительности игрового взаимодействия 1980-х и 2000-х г.г. показала, что мяч в игре держится не долго. Это объясняется тем, что инвентарь для настольного тенниса претерпел кардинальные изменения (современный инвентарь отличается сверхскоростными ракетками, накладками и так далее), а так же новый стиль диктуют азиатские страны – и стиль этот остроатакующий.

Практические рекомендации для тренеров:

1. для того, чтобы техника и тактика теннисиста на этапе спортивного совершенствования соответствовала современным аспектам игры – тренеру необходимо знать современную тенденцию настольного тенниса, а так же и новые изменения в технике и тактике настольного тенниса. Лишь только в этом случае можно «заложить» современную технику настоящего (а может и будущего) времени пришедшему новичку.

2. Для того, чтобы реализовывать мощную атаку более уверенно, профессиональным спортсменам рекомендуется использовать современный скоростной инвентарь. Однако для начинающего игрока, такой инвентарь категорически не рекомендуется – чтобы освоить технику стоит выбрать более «медленный» вариант ракетки.

3. Как показывает сравнительный анализ сил на мировой арене, азиатские теннисисты превосходят европейских. Поэтому рекомендуется анализировать технику и тактику азиатских теннисистов с последующим внедрением в собственную систему подготовки. Однако копировать не рекомендуется, а лучше вырабатывать свой собственный стиль игры с «прицелом» на будущее.

4. В тренировочном процессе рекомендуется больше уделять времени использованию тактики, «тотальной» атаки, при этом не забывать и об «обороне».

Отечественный настольный теннис может и должен быть сильным и все усилия, которые в настоящее время направлены на его подъем, сводятся лишь к тому, чтобы догнать соперников. Но неправильно будет думать, что слепое перенимание китайского стиля игры, его копирование может нам помочь.

Обыграть спортсмена, используя его же оружие, нельзя. Для успешного развития настольного тенниса в нашей стране прежде всего необходимо дальнейшее развитие отечественной школы игры и методов тренировки, базирующихся на современных тенденциях игры, глубоких научных

исследованиях, изучении и обобщении богатого практического опыта своих и зарубежных специалистов. В этом залог успешного развития нашего настольного тенниса.