

СТРАТЕГИЯ ПОДАЧ В СОВРЕМЕННОМ НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

*Кокандский государственный педагогический институт
Преподаватель кафедры методики физической культуры
Иномов Фахриддин Ёрмонович*

Аннотация. В статье настольный теннис рассматривается как вид деятельности, как духовно сильную, дисциплинированную, конкурентоспособную личность. Именно благодаря настольному теннису положительно влияет и укрепляет наше здоровье и правильное применение и помогает развиваться в верном направлении. Уметь пользоваться преимуществом подачи – это значит отлично освоить весь набор приемов первого мяча и некоторые из них, наиболее удачные для комбинации.

Ключевые слова: настольный теннис, подача, спорт, физические упражнения, здоровье, спортивным игры.

Как свидетельствуют многочисленные литературные источники, в процессе повышения мастерства спортсмена очень часто возникают серьезные объективные трудности, препятствующие дальнейшему росту спортивных результатов и касающиеся многих сторон спортивной подготовки. Подавляющее большинство отечественных и зарубежных работ, посвященных настольному теннису, подчеркивают важность подачи и ту серьезную роль, которую они играют в настоящее время.

Подача – это преимущество, удар с которого начинается тактическая атака, это первый удар по слабому месту противника, первый шаг к выигрышу очка. Поэтому к подаче нужно относиться весьма обдуманно и расчетливо. Хорошая подача нередко решает исход матча, о чем забывают многие даже опытные игроки во время соревнования и чему не уделяют и на тренировках достаточно внимания.

Уметь пользоваться преимуществом подачи – это значит отлично освоить весь набор приемов первого мяча и некоторые из них, наиболее удачные для комбинаций, приберегать на самые ответственные моменты игры. К преимуществу относится то, что противник не может повлиять на выполнение подачи, а игрок имеет полную возможность занять удобное положение и выполнить любую сложную задачу.

Актуальность исследования заключается в том, что изучение подач сильнейших теннисистов мира, способствует выработке новых построений тактики подачи. Следует отметить, что анализ тактики подачи сильнейших

теннисистов мира, на современном этапе развития настольного тенниса с учетом новых правил игры до 11 очков, ранее не проводился.

Выявить особенности подач сильнейших теннисистов мира, для разработки методических рекомендаций по совершенствованию и повышению эффективности тактики подач, с учётом современных тенденций развития игры в настольный теннис.

Проведение сравнительного анализа тактики подач сильнейших теннисистов, выявление наиболее эффективных и целесообразных подач и разработка педагогических рекомендаций по совершенствованию и стратегии использования подач, с учётом современных тенденций развития игры в настольный теннис.

Место выполнения подачи у стола и сторона ракетки (тыльная или ладонная); с каким вращением и в каком направлении выполнена подача. Длина подачи и активность второго хода (активный или пассивный), выигрыш на втором ходе, а также характер подач (атакующая или подготовительная). При этом большинство сильнейших теннисистов мира, используют подачи ладонной стороной ракетки. Из 7 исследуемых теннисистов, лишь двое (28,6%) применяли подачи тыльной стороной ракетки.

По вращению придаваемому мячу на подаче, большинство теннисистов, чаще используют подачи без вращения (плоские), с нижне-боковым и верхне-боковым вращением. Сильнейшие теннисисты Ванг Лицинь, Ванг Хао и Самсонов, используют в основном подачи с нижне-боковым вращением.

По направлению, сильнейшие теннисисты почти в равной степени подают в правый угол и центр стола и чуть реже в левый угол стола, чтобы предвосхитить атаку соперника. В то же время направление подачи зависит от расположения у стола противника, который чаще при приеме подачи стоит в левом углу стола. При этом некоторые теннисисты предпочитают подавать больше в левый угол стола, некоторые в центр стола, больше в правый угол стола.

По длине полета мяча, все исследуемые теннисисты в большинстве использовали подачи средней длины. Чаще всего применял подачу со средней длиной полета мяча. При этом за эффективные подачи принимались те подачи, с которых: непосредственно было выиграно очко; начиналась атака после приема соперником или очко выиграно со второго хода.

Выявлено что в среднем теннисисты выигрывают очки непосредственно подачей, при этом, наибольший показатель выигранных очков непосредственно с подачи. Отмечается так же высокая активность сильнейших теннисистов при выполнении второго хода после подачи. Чаще всех, второй ход был активен. Наилучший результат выигранных очков с активного второго хода у Ванг Хао.

Выявлению самых эффективных видов подач по разносторонности, вращению, направлению, длине и характеру позволил определить, что у всех теннисистов, кроме Владимира Самсонова, эффективнее подачи из левого угла стола, ладонной стороной ракетки. По характеру выполнения подач, у всех проанализированных теннисистов спортсменов эффективны подачи атакующего характера.

На основе анализа тактики подач сильнейших игроков мира в настольный теннис выявлены наиболее эффективные виды подач, разработана стратегия выполнения подач и их приема, выявлена модель эффективной подачи, разработаны рекомендации по совершенствованию и повышению эффективности тактики подач.

Список литературы:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцын. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
2. Makhmudovich, G. A., Anvarovich, I. S., & o'rmonovich, I. F. (2022). Development of physical activity of students based on physical education and sports classes. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(11), 135-141.
3. Nazirjonovich, X. Z., & o'rmonjonovich, I. F. (2023). Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff. *Journal of Positive School Psychology*, 870-876.
4. O'rmonjonovich, I. F. (2022). Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence. *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture*, 3(12), 58-62.
5. Хожимуродова, М., & Иномов, Ф. (2023). An innovative approach to the development of students' movement skills and competencies in physical education classes. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 3(7), 252-257.
6. Ormonjonovich, I. F. (2022). Methods of determining degrees of scoliosis. *Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603*, 11(12), 319-324.
7. Гофуров, А. М. (2022). Jismoniy tarbiya va sportda menejment hamda marketing predmetining maqsad va vazifalari Jismoniy tarbiya va sport tizimining o'ziga xos xususiyatlari. *Инновации в педагогике и психологии*, 5(4).
8. Makhmudovich, G. A., & Makhmudovich, G. A. (2023). The Use Of Physical Exercises In Order To Improve The Healthy Lifestyle Of Students. *Journal of Positive School Psychology*, 545-550.
9. Makhmudovich, G. A. (2022). Movement is the main factor of a healthy lifestyle. *Open Access Repository*, 9(12), 4-9.

10. Makhmudovich, G. A., Makhmudovich, G. A., & Mukhtorovna, Y. J. (2022). The role of gymnastics in the educational process. *Open Access Repository*, 8(12), 5-8.
11. Yakubjonov I. A., Bektemirovich, N. B., & Makhmudovich, G. A. (2022). The development of muscle mass as a means of increasing the immune system of a person. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(11), 62-67.
12. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2022). Pedagogical Conditions That Ensure The Successful Development Of Physical Fitness Of Modern Youth. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 4495-4499.
13. Yakubjonov, I. A., & Yakubjonova, F. I. (2023). Stol tennis o 'yini orqali insonning tez anglash qobiliyatini rivojlantirish. *Scientific progress*, 4(1), 254-259.
14. Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). Кувватов У.Т "Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде.". In *International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147)*.
15. Yakubjonov, I. A., Yakubjonova, F. I., & Azizov, M. A. (2022). The role of physical education and sports in the development of the human organism. In *International conference: problems and scientific solutions (pp. 124-130)*.
16. Yakubjonov, I., Azizov, M., & Yakubjonova, F. (2022). Development of physical training and sports in the formation of a healthy young generation. *Educational Research in Universal Sciences*, 1, 170-173.
17. Arabboyev Qakhramon Tohirjonovich. (2022). Adaptation of athlete students to student life. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact Factor: 7.429*, 11(11), 272–276.
18. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). The importance of functional training in the athlete training system. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact Factor: 7.429*, 11(11), 261–264.
19. Arabboyev, Q. T. "Sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." *Научно-практическая конференция. 2022*.
20. Ismoilovna, Y. F., & Farxodjon o'g'li, Y. A. (2023). Voleybol texnikasiga 1. o'rgatishning umumiy asoslari. *Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations*, 2, 22-28.