

УСТОЙЧИВОСТЬ ИГРОКА В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Ниязов Аскарбай Толыбаевич

*Проф., и.о. зав.кафедрой «Спортивных дисциплин»
НГПИ им. Аженияз*

Ешмуратов Тимур Тогызбаевич

*Магистр 2 курса
НГПИ им. Ажинияза направления физической культуры*

Аннотация. В данной статье рассматривается история возникновения настольного тенниса, формирование техники и тактики игры. Также рассматривается постоянное совершенствование спортивного инвентаря результативность деятельности спортсмена, физическая, тактическая, психологическая подготовленность, характер воспринимаемой информации и адекватного специфического мышления.

Annotatsiya. Ushbu maqolada stol tennisining paydo bo'lish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasining shakllanishi muhokama qilinadi. Shuningdek, sport anjomlarini doimiy ravishda takomillashtirish, sportchining ko'rsatkichlari, jismoniy, taktik, psixologik tayyorgarligi, qabul qilinadigan ma'lumotlarning xarakteri va adekvat o'ziga xos fikrlash ko'rib chiqiladi.

Annotation. This article discusses the history of the emergence of table tennis, the formation of the technique and tactics of the game. It also considers the continuous improvement of sports equipment, the performance of the athlete, physical, tactical, psychological readiness, the nature of the perceived information and adequate specific thinking.

Долгое время теннис имел две разновидности: одна игра велась на открытом воздухе, другая - в закрытом помещении, в специально устроенных для этого залах. В Англии наибольшее развитие получил лаун-теннис, то есть теннис на природе на травяных площадках. Эта разновидность игры быстро стала пользоваться популярностью в Европе. А на смену игре в помещениях пришел настольный теннис, получивший развитие в Англии в конце XIX века.

В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении. Это массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Знание актуальных проблем состояния и перспектив развития настольного тенниса является важным моментом не только в успешной работе тренера, но и в эффективной игровой деятельности спортсмена. Ведь начиная подготовку юного теннисиста, необходимо не только правильно его тренировать, но и формировать основы той техники и тактики игры, которая будет в настольном теннисе через 10—12 лет, а для этого необходимо знать перспективы и тенденции развития игры. И в связи с этим необходимо руководствоваться в своей деятельности приоритетными установками, намечать и выбирать в процессе тренировок и соревнований не только кратчайшие, но и перспективные пути к достижению намеченных целей.

Некоторые тенденции развития спорта высших достижений. В последнее время значительно возрос социальный аспект спорта высших достижений. Ведь это не только своего рода индустрия и важное социальное явление, но и элемент политической жизни общества. В полной мере это относится к настольному теннису. Однако многие аспекты спорта высших достижений в настольном теннисе только начинают концептуально оформляться. Среди общих тенденций развития мирового спорта наиболее значимыми являются: - возрастание роли государства в развитии спорта, что проявляется в разработке законов, регулирующих спортивную деятельность и социальную защищенность спортсменов, в создании необходимых условий для занятий спортом; - ускоренное развитие профессионального спорта, его сближение с олимпийским движением, открытый доступ профессиональных спортсменов к участию в Олимпийских играх; - возрастающее влияние на спорт научно-технического прогресса, ускорение темпов совершенствования методов подготовки спортсменов, материально-технической базы спорта; - увеличение доходов спортсменов и спортивных организаций из негосударственных источников — отчислений спонсоров, поступлений от коммерческой деятельности, рекламы, телекомпаний и др. В системе подготовки высококвалифицированных спортсменов также можно определить некоторые тенденции, характеризующие в последнее десятилетие спорт высших достижений, а именно: - сохраняются высокие темпы роста спортивных результатов; - продолжают принципиальные качественные изменения в содержании тренировочного процесса, связанные с интенсификацией подготовки спортсменов высокого класса (особенно с увеличением доли соревновательных нагрузок), с увеличением доли упражнений, направленных на скорейшую реализацию накопленного потенциала двигательных качеств, с использованием методов, стимулирующих реализацию резервных возможностей организма спортсмена; - происходит дальнейшее совершенствование структуры учебно-тренировочного процесса во всех звеньях, прежде всего за счет четкого индивидуального планирования различных этапов подготовки и соотношения основных средств на этих этапах; - значительно повышается специализация нагрузок и расширение использования средств и методов,

повышающих специфический уровень силовой и скоростно-силовой подготовленности; - вводится широкое использование нетрадиционных методов подготовки, в частности среднегорной и высокогорной, с целью повышения специальной и общей работоспособности организма, а также в качестве эффективного восстановительного средства; - внедряются в практику подготовки технические средства.

Различного рода тренажерные устройства, компьютеризация в Управлении подготовкой спортсменов на основе принципов индивидуального программирования; - идет постоянная рационализация спортивной техники и тактики, связанная с совершенствованием спортивного инвентаря и оборудования, подготовкой мест проведения состязаний, более полным использованием биомеханических закономерностей деятельности организма спортсмена и реализацией потенциала двигательных качеств. Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря также результативность деятельности спортсмена, наряду со специализированной технической, физической, тактической, психологической подготовленностью, зависит от характера воспринимаемой информации, скорости ее обработки и воплощения в соответствующих действиях. Игра требует быстрого и адекватного специфического мышления. Дефицит пространства и времени в условиях соревновательной борьбы в современном настольном теннисе затрудняет как восприятие и обработку информации, так и принятие решения. В процессе спортивной игры теннисисту приходится считаться не только с собственными целями, но и с теми, которые ставит перед ним соперник. Стрессовый характер воздействия поединка на организм спортсмена значительно возрастает при рассогласовании между запланированным и текущим ходом встречи. Контрастность соревновательной борьбы нередко приводит к эмоциональным нарушениям, которые, вызывая снижение психофизической надежности теннисиста, отрицательно сказываются на результативности его технико-тактических действий. Неудачно выполненные действия вызывают негативно окрашенные эмоциональные реакции, порождают сомнения в успешности данного Действия, т.е. ухудшают состояние соревновательной готовности спортсмена в целом. Теннисист в процессе соревнований переживает радость и печаль, удовлетворенность и огорчение, страдание и бодрость, тяжесть и облегчение, т. е. у него по ходу встречи многократно возникают различные эмоции. Кроме того, эмоциональные состояния теннисиста определяются бескомпромиссностью состязаний, присутствием многочисленных болельщиков, не всегда благожелательно настроенных; субъективной оценкой правильности или неправильности действий соперника и судей; необходимостью неоднократного форсирования физических и психических усилий в зависимости от меняющейся игровой ситуации. Эмоциональная насыщенность соревнований в зависимости от силы противника, яркости,

напряженности поединка может вызвать проявление широчайшей гаммы чувств. Все эти факторы, характерные для соревновательной борьбы и достигающие свои максимальных проявлений в условиях особо ответственных соревнований, требуют глубокой мобилизации функциональных ресурсов организма спортсмена. Соревновательная деятельность в настольном теннисе раскрывает потенциальные возможности человека, физические и психические резервы его организма. При этом достигнуть результатов мирового уровня могут лишь особо одаренные люди благодаря многолетней специализированной напряженной подготовке.

Среди отличительных свойств игрока в настольный теннис выделяют повышенную эмоциональную устойчивость, твердость характера, уверенность в себе, самостоятельность в оценке сложных ситуаций, пониженную тревожность, способность к самоконтролю, настойчивость в достижении цели, инициативность и смелость, стремление к лидерству. Среди соотношений свойств личности наиболее существенными считают: преобладание в структуре мотивации нравственных, общественных мотивировок над стремлениями личного характера; преобладание волевых качеств, мобилизующих спортсмена на преодоление трудностей, над тревожностью и неуверенностью в себе; преобладание психической устойчивости и самоконтроля над эмоциональной возбудимостью.

Рекомендуемая литература

1. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования: дисс.... канд. пед. наук/ ГЦОЛИФК. - М., 1972.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М., 1982.
3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н.Амелин, В.А.Пашин. -М., 1985
4. Байгулое Ю. П. Исследование методов отбора и прогнозирования способностей юных спортсменов (настольный теннис): автореф. дисс.... канд. пед. наук. — М., 1975.
5. Байгулое Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Фоманин — М., 1999