

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ  
ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

*Бердиев Шерзод Очилович  
Старший преподаватель  
Ташкентского фармацевтического института  
Республика Узбекистан*

*Аннотация: В статье представлен анализ современной теории и методики настольного тенниса в частности и спортивной тренировки в общем с позиции учета индивидуальных особенностей организма спортсмена.*

*Ключевые слова: проблемы по индивидуальному подходу в теории и методике тренировки в настольном теннисе, специфику соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей теннисиста.*

**THEORETICAL BACKGROUND TO INDIVIDUALIZATION OF  
FORMATION OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS IN  
TABLE TENNIS**

*Berdiev Sherzod Ochilovich  
Senior Lecturer of Tashkent Pharmaceutical Institute  
The Republic of Uzbekistan*

*Abstract: The article presents an analysis of the modern theory and methodology of table tennis in particular and sports training in general from the perspective of taking into account the individual characteristics of an athlete's body.*

*Keywords: problems of an individual approach in the theory and methodology of training in table tennis, the specifics of competitive activity, depending on the individual characteristics of a tennis player.*

**Актуальность.** Одно из приоритетных направлений политики государства –повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни в стране. В нашей стране по показателям массовости среди спортивных игр настольный теннис занимает третье место. В 2012 году с целью повышения зрелищности настольного тенниса были внесены изменения в правила соревнований. Согласно новым правилам диаметр мяча увеличился на 2 мм, во время подачи запрещено маскировать контакт ракетки с мячом, переход подачи осуществляется после двух разыгранных очков, партии стали вдвое короче, но при этом увеличилось их количество. Результатом внесенных изменений стало снижение требований к скорости реакции спортсменов, однако повысилась необходимость в длительной концентрации внимания в ходе всего матча, а следовательно, увеличилось и эмоциональное напряжение соревновательной деятельности.

Из литературных источников известно, что скорость реакции слабо поддается тренировочному воздействию, а вот личностные регуляторы могут изменяться значительно. Существует еще и такое понятие – стиль деятельности, который предполагает некую вариативность в системе выполнения того или иного вида деятельности. Это позволяет высказать предположение о том, что в соответствии с новыми правилами игры успех спортсмена будет зависеть от учета его индивидуальных особенностей.

В теории и методике настольного тенниса работ по изучению индивидуальных особенностей теннисистов и их учету в тренировочном процессе немного. В основном в литературе обсуждается вопрос соответствия индивидуальных особенностей игрока тому или иному стилю игры и предлагается перечень комбинаций из технических элементов для теннисистов различных стилей игры (Воронин Е.В., 1983; Матыцин О.В., 1990; Сыпачевский А.А., 2002; Барчукова Г.В. с соавт. 2006).

Многие проблемы по индивидуальному подходу в теории и методике тренировки в настольном теннисе нуждаются в продолжении исследований.

Необходимо изучить особенности восприятия нагрузки, развития утомления, специфику соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей теннисиста. Открытым вопросом остается точное определение оптимального для теннисиста стиля игры, индикатором которого должно стать свойство организма, определяющее различные уровни его организации и регуляции. Одним из таких свойств является тип вегетативной регуляции. Результатом исследований должны стать научно обоснованные рекомендации по индивидуализации формирования игрового мастерства в настольном теннисе.

Изучение проблемы индивидуального подхода в настольном теннисе позволило определить противоречие между введением новых правил игры в данном виде спорта и необходимостью учета типа вегетативной регуляции спортсменов при их тактической и технической подготовке.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что эффективность технико-тактической подготовки спортсменов в настольном теннисе на этапе углубленной специализации повысится, если:

- при отработке обязательных технических элементов и комбинаций симпатотоники будут использовать повторный режим работы, нормотоники – интервальный, а ваготоники – переменный либо равномерный;

- в качестве дополнительных упражнений тактической подготовки симпатотоники будут уделять внимание упражнениям на тренировку «приема подачи» и на умение вести «короткую игру», нормотоники – на умение варьировать темпом игры и направлением полета мяча, ваготоникам – на «активное начало игры» и на «умение распознавать удар противника по его движению»;

- при отработке обязательных технических элементов симпатотоники будут проговаривать про себя фразы, детально характеризующие двигательный акт, нормотоники – фразы, чередующие характер применения того или иного технического приема, ваготоники – фразы усиливающие

характер движения.

Теоретическая значимость исследования: результаты исследования позволяют расширить представления о механизмах формирования технико-тактической подготовленности и выявить принципы создания выигрышных положений у теннисистов в зависимости от типа вегетативной регуляции их организма.

Практическая значимость исследования заключается в создании методики формирования технико-тактической подготовленности спортсмена в настольном теннисе на этапе углубленной специализации в зависимости от типа вегетативной регуляции его организма на основе принципов построения выигрышных положений в настольном теннисе и знаний об индивидуальных особенностях людей. Учебно-тренировочный процесс с использованием разработанной методики позволяет добиваться лучших спортивных результатов по сравнению со сверстниками, занимающимися по стандартной программе.

Достоверность полученных результатов определяется комплексом методов исследования, используемых в работе, большим объемом материала, теоретическим и практическим изучением проблемы, обширным контингентом обследуемых и системой экспериментальных доказательств.

1. На этапе углубленной специализации теннисисты в зависимости от типа вегетативной регуляции имеют особенности в технической подготовленности. Для симпатотоников характерны высокие результаты в ударах накатом, а низкие – в ударах подрезкой. У нормотоников наблюдаются высокие результаты в ударах накатом и ударах топ-спин. Ваготоники характеризуются высокими результатами в ударах подрезкой и низкими – во всех остальных.

2. В зависимости от типа вегетативной регуляции для теннисистов на этапе углубленной специализации характерны специфические черты в их соревновательной деятельности.

Симпатотоники имеют высокие показатели активности и результативности подач и сниженные – в результативной активности и в результативности приема подач. У нормотоников все показатели сбалансированы. Для ваготоников характерны высокие показатели в результативной активности и в результативности приема подач, а низкие – в активности игры и в результативности подачи.

3. Эффективность технической подготовки теннисистов на этапе углубленной специализации в зависимости от типа вегетативной регуляции обеспечивается следующими условиями. Оптимальным режимом отработки обязательных технических элементов и технико-тактических комбинаций для симпатотоников является повторный метод, для нормотоников – ординарный интервальный, для ваготоников – переменный либо равномерный; при тактической подготовке симпатотоникам необходимо уделять внимание упражнениям на тренировку «приема подачи» и на умение вести «короткую игру», нормотоникам – на умение варьировать темпом игры и направлением полета мяча, ваготоникам – на «активное начало игры» и на «умение распознавать удар противника по его движению»; для формирования стабильности технического мастерства при отработке обязательных технических элементов симпатотоникам целесообразно проговаривать про себя фразы, детально характеризующие двигательный акт, нормотоникам – фразы, чередующие характер применения того или иного технического приема, ваготоникам – фразы, усиливающие движение.

**Заключение.** Многие проблемы по индивидуальному подходу в теории и методике тренировки в настольном теннисе нуждаются в продолжении исследований. Открытыми вопросами остаются: критерий для точного определения оптимального стиля игры, специфика соревновательной деятельности, восприятие нагрузки и развитие утомления.

**Литература:**

1. Варинов В.В., Коновалова Н.Г. Специфика спортивной подготовленности юных теннисистов с различными типами вегетативной регуляции// Сибирский педагогический журнал. 2007. №5. С. 299–307 (журнал реферируемый ВАК). Авторский вклад 50 %.

2. Варинов, В.В., Коновалова Н.Г. Особенности технико-тактической подготовленности юных теннисистов с различными типами вегетативной регуляции//Сибирский медицинский журнал. 2007. Т. 22. № 2. С. 59–64. (журнал реферируемый ВАК). Авторский вклад 50 %.

3. Варинов В.В. Особенности нервно-психического реагирования на специфическую нагрузку мальчиков 8-12 лет//Естествознание и гуманизм: сборник научных трудов. Томск, 2006.Т 3. № 1. С.17–18.

4. Варинов В.В., Коновалова Н.Г. Сравнительный анализ влияния факторов на показатели сердечного ритма мальчиков-теннисистов//Актуальные проблемы обеспечения безопасности образовательного пространства: материалы международной научно-практической конференции. Новосибирск, 24–25 апреля 2007. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2007. С. 29–30. Авторский вклад 50 %.

5. Варинов В.В., Коновалова Н.Г. Дифференциация тренировки юных теннисистов с различными типами вегетативной регуляции //Проблемы общего и профессионального образования в свете его модернизации: международный сборник научных трудов. Новокузнецк, 2008. С.72–80. Авторский вклад 50 %.

6. Varinov V.V., Mihailova N.N., Zubanov V.P. Bodys neurovegetative reacting type as an influence on models of body adaptation to sporting loads// Biologycal motility: International symposium. Russia, Pushcino, 2006. P. 128– 129. Авторский вклад 50 %.

7. Varinov, V. V. Mihailova N.N. Effect of body's resistans on adaptation to training and mental loads// VIII Congress, International society for adaptive medicine, Moscow, Russia, 21-24 June 2006, М: Медицина, 2006. P. 174– 175. Авторский вклад 50 %.