

**ОБЩИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

**Абдухалилова С.Т.**

Магистр

Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта Узбекистан, г. Чирчик

E-mail: [marhaboganiyeva92@gmail.com](mailto:marhaboganiyeva92@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье представлена необходимая информация об общих основах тренировочного процесса настольного тенниса на этапе многолетней подготовки. Также упоминаются все виды подготовки, необходимые спортсменам в процессе тренировок и соревнований.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, тренировочный процесс, тренированность, подготовленность, спортивная форма, общая и специальная физическая подготовка.

**Annotation:** This article provides the necessary information about the general basics of the table tennis training process at the stage of long-term preparation. All types of training required by athletes during training and competitions are also mentioned.

**Keywords:** technical training, tactical training, psychological training, training process, fitness, fitness, athletic form, general and special physical training.

Термин «тренировка» происходит от английского слова training, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали и в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.

Постепенно содержание понятия «спортивная тренировка» расширилось и

сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязанием, направленная на достижение максимально результата в настольном теннисе.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и

способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность спортсмена, как правило, подразделяют на общую и специальную.

Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. Общая тренированность формируется под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье.

Подготовленность — это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки (физическая, техническая и психическая подготовленность).

Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, влияет на их уровень. Например, техническое совершенствование спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств — силы, быстроты, гибкости, координационных способностей. Уровень проявления двигательных качеств, например выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Отметим также, что тактическая подготовленность связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке

информации, с умением составлять рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и с уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Спортивная форма – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической).

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в настольном теннисе, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта, за исключением спортивных игр, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в

дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого заключается в том, что очень часто число повторений ' соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений, что особенно важно учитывать в индивидуальных видах спорта.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и называемые, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения технических приемов в теннисе.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это

должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения – как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

Значение обще подготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

Влияние обще подготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом обще подготовительных упражнений на тренировке и особенно на ее ранних этапах.

При выборе обще подготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

✓ на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать

задачи всестороннего физического развития;

- ✓ на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования

- ✓ она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат;

- ✓ при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

- ✓ при воспитании собственно силовых способностей – упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

- ✓ при воспитании быстроты движений и двигательной реакции спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

- ✓ при воспитании координационных способностей – элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств, в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.
3. М.Ю. Ганиева, Стол тенниси билан шуғулланувчи талаба-ёшларни жисмоний ривожланишининг тузизлиши ва таҳлили // Спортда илмий тадқиқотлар. Илмий-назарий журнал – 2023. - № 4. – 42-45 б.
4. G'aniyeva M. Y., Yo'ldashaliyeva M. I. DEVELOPMENT OF THE TECHNIQUE INTRODUCTION OF THE BALL INTO THE GAME AT DIFFERENT POINTS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES //World Bulletin of Social Sciences. – 2023. – Т. 23. – С. 1-3.
5. Yo'ldoshaliyeva M. I., G'aniyeva M. Y. PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF STUDYING THE PRIORITY QUALITIES OF TABLE TENNIS PLAYERS //British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. – 2023. – Т. 16. – С. 81-84.
6. G'aniyeva M. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILİYATLARINI O'RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11.
7. Ёўлдошалиева М. И., Ганиева М. Ю. Важность использования подвижных игр при обучении технико-тактическим движениям юных игроков в настольный теннис //INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION. SCIENTIFIC JOURNAL.–ISSN. – 2023 – Т. 2. -№. 9.

8. Арзикулов Д. Н., Ганиева М. Ю. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.
9. G'anieva M. Y., Azimova S. R. THE EFFECTIVENESS OF OUTDOOR GAMES IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S MOTOR ACTIVITY //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 12. – С. 210-213.
10. G'anieva M. Y., Abduxalilova S. T. SAFETY PRECAUTIONS AND INJURY PREVENTION AT TABLE TENNIS TRAINING SESSIONS //British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. – 2023. – Т. 23. – С. 25-28.
11. Ганиева М. Ю., Абдухалилова С. Т. ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СОВРЕМЕННОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ //Innovations in Technology and Science Education. – 2023. – Т. 2. – №. 17. – С. 197-201.
12. G'anieva M. Y., Yuldashaliyeva M. I., Azimova S. R. General And Special Physical Training. Physical Qualities Required By Table Tennis Players //Global Scientific Review. – 2024. – Т. 24. – С. 43-45.