

РАЗВИТИЯ РЕАКЦИИ БЫСТРОТЫ У СПОРТСМЕНОВ

Якубжонов Икром Акрамжонович

КГПИ доцент кафедры спортивных и подвижных игр

Якубжонova Ферузахон Исмоиловна

*КГПИ старший преподаватель кафедры спортивных
и подвижных игр*

Аннотация. В статье настольный теннис рассматривается как вид деятельности, способный формировать спортсмена, 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.

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

Часто класс игры увязывают с природной быстротой реакции спортсмена. Действительно, разные люди обладают различным уровнем быстроты реакции, и в нашем виде спорта, где скорости очень велики, уровень этого качества должен был бы сыграть, казалось, решающую роль.

Но, после того, как в семидесятых годах ученые разных стран проводят ряд исследований по быстроте реакции, выясняется, что скорость полета мяча при остром ударе настолько превышает скорость самой хорошей реакции (скорость полёта мяча и скорость реакции соотносятся примерно), что важнее не собственно быстрота реакции, а умение правильно наблюдать за действиями противника, за полетом мяча на первом отрезке пути.

Уже по подготовительным действиям противника часто можно довольно точно определить характер вращения мяча и направление его полета. Например, по замаху (вверх или вниз) уже можно определить верхнее или нижнее вращение получит мяч.

Замах за спину при ударах накато́м или топ-спином справа почти всегда означает, что мяч полетит в левый угол, сильно отведенная вправо рука (и ракетка) в замахе при этих же ударах почти всегда означают удар по диагонали стола; сильно развернутые корпус и ноги при ударе справа оставляют больше шансов на удар в направлении от левого угла до середины, более «прямая» по отношению к столу позиция противника при ударах справа означает удар в направлении от середины стола до правого угла.

Очень большую информацию несет место начального контакта мяча на ракетке: при подрезке начальный контакт мяча с верхней частью ракетки

означает, что сильное нижнее вращение не будет придано, и, наоборот, начальный контакт мяча с нижней частью ракетки при подрезке означает, что скорее всего мячу будет придано сильное нижнее вращение при нападающем ударе. Выполнение удара носом ракетки означает, как правило, более прямой удар, а выполнение удара близко к ручке обычно обуславливает диагональный удар. Наконец, первые 2-3 сантиметра отлета мяча от ракетки противника несут максимум информации, в первую очередь, о направлении полета мяча и характере его вращения.

В самом деле, мяч, отлетевший от ракетки противника (даже отлетев от нее всего то на 1-2 сантиметра) вправо, уже, очевидно не повернет влево (за исключением очень-очень редких случаев ударов с боковым вращением, но мяч при таких ударах летит довольно медленно, и такими ударами можно пренебречь при обсуждении вопросов, связанных с быстротой полета мяча); мяч, отлетевший от ракетки противника влево, очевидно уже не свернет вправо.

Наблюдение за подготовительными действиями противника, наблюдение за моментом его удара, наблюдение за первыми сантиметрами полета мяча после его удара, предугадывание из накопленного опыта позволяют объективно оценить характер вращения и направление полета мяча и как можно раньше приступить к ответным действиям. Поэтому чрезвычайно важно научиться смотреть на мяч перед и в момент удара противника.

Грубейшей ошибкой является усиленное внимание к мячу в момент собственного удара. Опыт показывает, что для безошибочного выполнения собственных ударов (при достаточно сформированном двигательном навыке) вполне хватает так называемого «периферического» зрения, а основное внимание должно быть направлено на сторону и удар противника.

Как выигрывать в настольном теннисе каждую главу, каждый абзац заключал фразами: «Играйте с той половины стола», «Наблюдайте за той половиной стола». По существу, все упражнения, которые применяют тренеры «для развития и совершенствования быстроты реакции» направлены на совершенствование наблюдения за мячом на особо важных отрезках его полета - подлет к противнику (тогда противник с его подготовительными действиями попадает в поле зрения), контакт ракетки противника с мячом, первые 2-3 сантиметра полета мяча после удара противника.

Чрезвычайно эффективным для выработки такого умения наблюдать за мячом в районе противника является простейший тренажер, прозванный в среде спортсменов «бабушкиными очками». Это, действительно, любая ненужная очковая оправа, у которой нижняя половина заклеена (закрыта) темной материей или просто черной, не пропускающей свет, бумагой например, фотобумагой. Ширина щели, позволяющей вести наблюдение «за той стороной», подбирается

индивидуально для каждого игрока и может постепенно сужаться, уменьшая зону наблюдения.

Реактивные очки с успехом применимы на любом уровне. У новичка, надевшего такие очки, исключается возможность наблюдения за мячом в излюбленный неопытными спортсменами момент собственного удара по мячу, очки вынуждают его постоянно направлять внимание «на ту сторону», на удар противника, на его ракетку и первый отрезок пути полёта мяча после его удара. Для квалифицированного спортсмена размеры зоны наблюдения могут постоянно изменяться.

В процессе обучения спортивным упражнениям и играм чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Занятие спортивным играм и упражнениям, как и занятие, обучающее основным движениям.

Одним из плюсов настольного тенниса является возможность расслабиться и отвлечься от повседневных забот, которые не всегда доставляют нам удовольствие. А ведь именно в удовольствии заключается секрет нашего здоровья. Если вы даже самые серьёзные дела будете делать с удовольствием, то не ощутите никакой нагрузки. Так как многие из нас лишены такой возможности, остаётся только один выход получать недостающее удовольствие от игры в настольный теннис.

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.
1. 2.Yakubjonov I. A. Sport harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (stol tennis). Farg'ona. 2021.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
 6. 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).
 7. 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.
 8. Makhmudovich, G. A. (2022). Movement is the main factor of a healthy lifestyle. *Open Access Repository*, 9(12), 4-9.
 9. 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.
 10. 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.
 11. 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.
 12. Yakubjonov, I. A., & Yakubjonova, F. I. (2023). Stol tennis o 'yini orqali insonning tez anglash qobiliyatini rivojlantirish. *Scientific progress*, 4(1), 254-259.
 13. Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). Қувватов У.Т "Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде.". In *International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147)*.
 14. 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)*.
 15. 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.
 16. 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.
 17. 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.

18. Arabboyev, Q. T. "Sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati: [10.53885/edinres](#). 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.
19. Ismoilovna, Y. F., & Farhodjon o'g'li, Y. A. (2023). Voleybol texnikasiga
20. o'rgatishning umumiy asoslari. Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations, 2, 22-28.