

тами, когда это сопряжено с пропуском их занятий. Совместить учебу и профессиональное занятие спортом под силу не многим, только тем, кто очень этого хочет. Такие студенты есть, но, к сожалению, их немного. За последние три года семи студенткам БГУ присвоено звание мастера спорта по аэробике спортивной. А нужно отметить, что выполнить этот норматив непросто. Пять из семи студенток учатся на бюджете и получают стипендию, что говорит об их хорошей успеваемости. Еще одна учится на платном отделении, но получила снижение оплаты за отличную учебу, и только одна девушка учится на средние оценки. Три студентки являются членами сборной команды страны и одна из них, Завадская Алеся, стоит в основном составе группы и готовится выступать на II Европейских играх в июне. Эта студентка окончила факультет прикладной математики (ФПМИ) и поступила в магистратуру исключительно с целью продолжить тренировки и бороться за место в основном составе сборной команды страны, чего и достигла благодаря своему трудолюбию и целеустремленности.

Добиться результата в подготовке спортсменов высокого класса по аэробике спортивной на базе вуза очень сложно и почти невозможно, так как к нам не приходят профессиональные спортсмены. Все выпускницы ДЮСШ города Бобруйска идут поступать в БГУФК. За все годы работы этой ДЮСШ только одна сильная спортсменка поступила в Гомель на заочное обучение и тренировалась на базе БГУФК в сборной команде. В остальных вузах тренеры сборных команд по аэробике спортивной вынуждены набирать девушек и юношей, которые раньше занимались танцами, спортивной и художественной гимнастикой, спортивной акробатикой, крайне редко – спортивной аэробикой. И, как правило, все из них уже закончили свою спортивную карьеру в лучшем случае несколько лет назад, а чаще всего – лет в 12. Задача преподавателя – так заинтересовать студентов, чтобы они захотели снова тренироваться, трудиться, добиваться результата, разряда, обучаться новому виду спорта, осваивать новые элементы. Очень стимулирует студентов возможность выступать на международных соревнованиях. Правда, поездки проводятся за свой счет и под силу только материально обеспеченным студентам. Вузы, к сожалению, не берут на себя расходы на командирование студентов и тренера. Кафедра физического воспитания и спорта БГУ делает все возможное, чтобы помочь заинтересовать студентов в тренировках и участии в Республиканской Студенческой универсиаде. Руководство кафедры и спортивный клуб БГУ поддерживают студентов-спортсменов материально, ходатайствуют о снижении оплаты за обучение, предоставлении общежития и свободного посещения.

Литература. 1. Гречнева, Е. Ф. Реализация государственной молодежной политики в Республике Беларусь [Электронный ресурс] / Е. Ф. Гречнева. – Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/106442>. – Дата доступа: 04.03.2019.

УДК 619:614.48

НЕВИДИМАЯ СТОРОНА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К МАТЧУ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Барболин И.В.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

В данной научной статье рассмотрено, из чего состоит подготовка спортсмена к матчу в настольном теннисе. Подробно описана тактическая составляющая подготовки, приведены методы и способы противостояния неудобным соперникам, как правильно начать разминку, как правильно войти в матч, умение наблюдения и анализа действия

противника, а также использования любой, даже самой маленькой, детали в подготовке к матчу.

У многих людей о настольном теннисе неоднозначное мнение. Большинство из них вообще не считают данную игру за вид спорта и ассоциируют ее с «пинг-понгом», играть в которую можно на пляже, в подвале, проходе и т.д., кстати, что очень обижает настоящих ценителей настольного тенниса. Есть также часть людей, которые признают эту игру, часто в нее играют и думают, что сложного в ней ничего нет. Главный рецепт побед и для одной и для другой стороны является, пожалуй, ловкость да реакция для отбивания, перекидывания мяча на ту сторону. И только настоящие любители данной игры и, конечно же, профессионалы, понимают, что рецепт победы состоит из множества компонентов, таких как: физическая подготовка, природные данные, техническое оснащение выполнения движений, правильно подобранный инвентарь, психологическая подготовка и т.д. Однако, даже в этой категории многие не придают большого значения тактической подготовке, так называемой невидимой подготовке, а основное свое внимание заостряют на физической и технической подготовке, той, которую все видят и понимают. А ведь очень много встреч выигрывается уже до начала матча, когда спортсмен подошел подготовленным к своему противнику и разложил его по полочкам.

Игрок, который набрал больше очков в партии и, соответственно, выиграл больше партий в матче, считается победителем. Поэтому главное, чему учат теннисистов настольников, это выигрывать очки. Каким образом они будут выиграны: в результате атакующих или защитных действий, или из-за ошибки оппонента при розыгрыше мяча – неважно. Значение имеет только то, что очко выиграно. Эта цель должна присутствовать на всех стадиях обучения и совершенствования спортивного мастерства.

Настольный теннис состоит из сложных и не всегда однозначных последовательностей движений (открытых кинематических цепей), поэтому лишь в 40% случаев можно применять заранее отработанные схемы двигательной активности. Для сравнения, в гребле автоматически выполняется до 95% движений. Преимущества во встрече достигает тот спортсмен, который может быстрее и лучше приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Все удары в настольном теннисе зависят от характеристик приходящего от соперника мяча (за исключением подачи), то есть от его скорости, вращения, траектории полета и точки отскока от стола. Соответственно, техника выполнения удара является базой, лежащей в основе всех действий спортсмена. Техника и тактика в настольном теннисе также тесно взаимосвязаны: техника определяет тактику, а тактика, в свою очередь, влияет на дальнейшее развитие технических приемов [1].

Одна из составляющих успеха в настольном теннисе - умение видеть и/или предугадывать действия соперника. Принятие правильного решения зависит, во-первых, от умения игрока правильно оценивать ситуацию (поведение соперника и полет мяча), а во-вторых, от опыта игрока, позволяющего ему предугадывать возможные действия соперника в ответ на определенные удары [2].

Далее мы поговорим о той стороне настольного тенниса, которой уделяется меньше всего внимания, умственной. Какие возможности надо изыскивать, какие варианты действий использовать для достижения превосходства до, во время и после игры. Как психологически и тактически подготовиться к борьбе, как противостоять соперникам с различными стилями игры, как распознать важные нюансы динамики встречи, как сопротивляться давлению и психологической атаке соперника?

Встреча начинается задолго до игры. Другими словами, можно получить преимущество еще до начала игры, а можно и не получить. Наблюдая за игрой профессионалов, понимаешь, что у лучших теннисистов игра начинается задолго до первой подачи. Они подходят к столу уже достаточно подготовленными к игре и стремятся захватить инициативу как можно скорее. Еще до встречи с соперником в день игры (а еще лучше - накануне) полезно проанализировать историю ваших матчей,

восстановить план предстоящего поединка. Надо представить, чего конкретно следует добиться по ходу игры, вспомнить, чего допускать нельзя.

Начало разминки. Часто случается, что игроки слегка разомнут мышцы, разыграют у стола несколько мячей и считают, что готовы к игре на счет. Они едва разогрели тело, но все-таки уделили этому больше внимания, чем умственной подготовке. Для профессионала, понимающего значение психологического и тактического анализа, подготовка к встрече начинается накануне, когда он размышляет о предстоящей игре, мысленно представляет, чего можно ждать от соперника, прокручивает в голове прошлые розыгрыши, принимает решение, какие удары наиболее часто использовать против данного соперника, представляет возможные ситуации и пути выхода из них. Утром этот процесс продолжается на подсознательном уровне. Для большинства же из них подготовительный процесс продолжался целые сутки: удары по мячу, разминка мышц, массаж и, прежде всего, психологический и тактический анализ.

План игры. Оценивая соперников, анализируя их стиль и возможности, следует выстроить план встречи. Если в прошлый раз соперник сумел ограничить использование вашей сильной игры справа, надо подумать, как избежать повторения этого на сей раз. Если у него выявлена слабость в игре, стоит поразмышлять, как этим воспользоваться. Таким образом, вырабатывается индивидуальный план на конкретную встречу.

Важность успешной игры в дебюте. Навязав сопернику свое преимущество в самом начале, вы ставите его в положение «попробуй догони». Иногда он наверстывает упущенное, но далеко не всегда. Правильно начав игру, вы обеспечиваете себе шанс успешно ее закончить. А у соперника возникает мысль: «Наверное, сегодня не мой день». И такое может происходить все чаще и чаще.

Предпосылки к победе. Для развития аналитического осмысления игры полезно как можно чаще именно под таким углом присматриваться к встречам возможных соперников, да и не только их. Играется матч, а вы пытаетесь найти позитивные решения для усиления игры сначала за одного игрока, а потом - за его соперника. Или берете на себя роль секунданта одного из своих более молодых одноклубников или земляков, участвующих в турнире. Так происходит накопление тактического потенциала. Вы все более уверенно и оперативно улавливаете игровые характеристики изучаемых теннисистов. Где они допускают ошибки, какие удары любят? Как ведут себя в разных игровых ситуациях, особенно критических? Постарайтесь примерить эти сведения к возможной встрече с вами и используйте для построения эффективного плана игры[3].

Здесь важна еще одна сторона познания. Если применить к самому себе то, что вы применяете по отношению к другим игрокам, то вы сделаете очень важную вещь - начнете глубже изучать свою игру. Поверьте, это не такое уж простое занятие. Изучая себя с пристрастием, вы узнаете о себе много нового. Изучайте себя, изучайте других, используйте для этого видеосъемку, запись важных поединков. Обсуждайте эти материалы с тренером. Вы создаете для себя бесценный банк данных, который рано или поздно сделает из вас сильного и подготовленного игрока - приверженца умного тенниса [4].

Противостояние неудобным соперникам. Многие спортсмены заранее отдают предпочтение игрокам, имеющим более высокий рейтинг или солидный турнирный авторитет, они убеждены, что результаты прошлых встреч определяют итоги будущих поединков. Эти выводы глубоко ошибочны и, скорее всего, приведут к поражениям. Такой заранее выстроенный табель о рангах приводит как к переоценке, так и к недооценке игроков в данный конкретный момент. А если вы заранее рассчитываете на победу либо ожидаете поражения, то это не позволяет мобилизоваться и показать все лучшее. Такой подход не позволяет игроку быстро прогрессировать. На самом деле вы должны быть убеждены, что вовсе не от ваших противников зависит, выиграете вы или

проиграете. В большинстве случаев это должно зависеть от вас. От вашей отдачи в игре, от вашего настроения, от вашей тактики. И если в этот раз вы не сумели одержать победу, то это означает только одно - не все возможности были использованы [5].

Из всего вышесказанного и позаимствованного у признанных мастеров и экспертов хочется подчеркнуть следующее, что все эти методы и способы подготовки не принесут мгновенный и стопроцентный результат. В то же время с этим нельзя не согласиться, и в большинстве своем все эти, как кто-то подумает, «мелочи» помогают достичь желаемого результата и подойти к встрече (матчу) подготовленным и физически, и тактически. Да, очень часто следуя всем этим методам, описанным выше, у спортсмена они не работают. Бывает, что невыполнение этих «мелочей» сходит игроку с рук, т.к. факторов влияющих на результат, несчетное количество, таких как: неудачная спортивная форма соперника, просчет противника в тактике, неправильно подобранный инвентарь оппонента и т.д. Но в спорте больших достижений не бывает «мелочей», вернее они есть и их очень-очень много, и именно они отличают профессионального успешного спортсмена от посредственного игрока, либо игрока-любителя. Тот спортсмен, который собрал их больше всего и сумел ими правильно воспользоваться, и достигнет побед и высоких результатов.

Каждый спортсмен, противник, день, матч индивидуален и очень важно правильно воспользоваться всеми подсказками данной статьи, т.к. иной раз, слишком много думая о сопернике и тактике против него, можно попросту «перегореть» и, выйдя на матч, не быть готовым к борьбе не только с соперником, но и с самим собой.

Главный посыл, который я хотел передать в данной работе (статье)- это вовсе не четкое следование всем подсказкам, описанным выше, и слепая вера тактическим задумкам, а умение спортсмена думать, анализировать и развивать себя как настоящего профессионала своего дела, умеющего воспользоваться каждой ценной «деталью-мелочью», что повлияет не только на успешную спортивную карьеру, но и на успешную жизнь вне спорта.

Литература. 1. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым /пер. с англ. Белозеров О. - М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с. 2. Команов, В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов. - М.: Информпечать, 2012. – 192 с. 3. Пуни, А. Ц. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для ИФК / А. Ц. Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с. 4. Барчукова, Г. В., Мизин, А. Н. Настольный теннис в вузе : учеб. пособие для студентов нефизкультурных вузов / Г. В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с. 5. Серова, Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб.: Издательство «СПОРТ», 2001. – 96 с.

УДК 796.011

МЕСТО И РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Круталевич М.М., Онищук О.Н., Макаренко В.А.

УО «Международный государственный экологический институт имени А.Д.Сахарова»
Белорусского государственного университета,
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

В статье по результатам анализа информационных источников и опыта