

*Ахмаев О.В., старший преподаватель  
кафедры физической подготовки  
Ярославского высшего военного училища  
противовоздушной обороны  
Россия, г. Ярославль*

**Настольный теннис как универсальное средство развития специальных физических и психологических качеств для профессий, связанных с водительской, летной, операторской, диспетчерской и других аналогичных видов деятельности с высоким уровнем ответственности.**

*Рассмотрена методика использования занятий настольным теннисом в качестве специальной физической подготовки к трудовой деятельности для профессий, связанных с водительской, летной, операторской, диспетчерской и других аналогичных видов деятельности с высоким уровнем ответственности.*

*Ключевые слова: настольный теннис, специальная физическая подготовка, свойства внимания*

*Akhmayev O.V., senior teacher  
departments of physical training  
Yaroslavl highest military college  
air defense  
Russia, Yaroslavl*

**Table tennis as universal remedy of development of special physical and psychological qualities for the professions connected with driver's, flight, operator, dispatching office and other similar types of activity with high level of responsibility.**

*The technique of use of occupations by table tennis as special physical training to work for the professions connected with driver's, flight, operator, dispatching office and other similar types of activity with high level of responsibility is considered.*

*Keywords: table tennis, special physical training, properties of attention*

Повседневная физическая деятельность профессий, связанных с водительской, летной, операторской, диспетчерской и других аналогичных видов деятельности с высоким уровнем ответственности, в своей основе носит гиподинамический характер, на фоне высоких психических и интеллектуальных нагрузок, вызванных необходимостью проявления высокой ответственности за выполняемую работу, а также повышенными

требованиями к скорости реакций, переключению и распределению внимания, способности к экстраполяции. Особенно, это становится актуальным в связи с заметным «старением» в ряде профессий с высоким уровнем ответственности, т.е. преобладание специалистов старших (от 35 лет и старше) возрастных категорий [1; с.110]. Нередки случаи использования квалифицированных специалистов с ограниченными возможностями.

В современной системе физической культуры и физического воспитания не в полной мере предусмотрен механизм реализации специальной профессиональной физической подготовки в период осуществления трудовой деятельности, а градация программ физической подготовки в зависимости от уровня функционально-физиологического, антропометрического, геронтологического и др. состояния организма попросту отсутствует.

Таким образом, актуальность поиска путей целенаправленного решения проблемных вопросов специальной профессиональной физической подготовки продиктована необходимостью совершенствования специальных физических и психологических качеств у специалистов рассматриваемых профессий, учитывая различный уровень состояния организма. Основываясь на имеющейся информации о развивающем действии различных видов спорта был сделан вывод о том, что наиболее подходящим направлением видов спорта для развития специальных физических и психологических качеств для рассматриваемых профессий являются спортивные игры, в своем многообразии [2; с.4,5].

В целях выбора наиболее оптимального средства решения специальных задач профессиональной физической подготовки были смодулированы некоторые критерии отбора к виду спортивных игр: доступный уровень физической нагрузки; минимальная требовательность к функционально - физиологическому, антропометрическому,

геронтологическому и др. состоянию организма; высокая степень сложности технических приемов; многообразие и скорость изменения игровых ситуаций; сочетание индивидуальных и командных действий; доступность материально-технического обеспечения.

В ходе проведенного анализа установлено, что указанным критериям в максимальной степени соответствует настольный теннис.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию ловкости, быстроты и точности действий и реакций, подвижности, тонкой двигательной координации, правильному глазомеру, распределению и быстрому переключению внимания, эмоциональной устойчивости [2; с.165].

Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы специалисту современного производства [4; с.4]. В целях изучения влияния занятий настольным теннисом на развитие свойств внимания у специалистов рассматриваемых профессий была создана опытная группа для занятий настольным теннисом по программе 3 раза в неделю по 1,5 часа, для занимающихся с различными уровнями развития организма.

После трех месяцев учебно-тренировочных занятий установлено, что свойства внимания обучаемых значительно улучшились, а именно: средние значения тестов с использованием таблиц Шульте улучшились в среднем на 23 %, а средние значения тестов примененной методики Мюнстерберга улучшились в среднем на 27 %. Средний уровень общей физической подготовленности улучшился на 21%. Проведенное анкетирование показало, что у занимающихся в экспериментальной группе по субъективным

ощущениям значительно снизилась утомляемость при выполнении своих трудовых обязанностей.

Таким образом, предположение, о том, что применение занятий настольным теннисом, включая тренировочный и соревновательный процесс, в период трудовой деятельности позволит эффективно развивать общие и специальные физические и психологические качества и соответственно увеличить производительность труда у специалистов рассматриваемых профессий, с различным уровнем развития организма во многом нашло свое подтверждение.

### **Список литературы:**

1. Статистическое исследование населения России. Собко М.В., «Молодой ученый», 2015 г., № 21.1 – стр. 109-113.
2. Спортивные и подвижные игры. Елькин Ю.Г., Борисов А.В., Учебное пособие, Ярославль, 2013 г. 186 с.
3. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов и преподавателей нефизкультурных вузов. С. А. Дорошенко, А. Б. Муллер., Красноярск, КГТУ; 2000. 120 с.