

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ НА ТРЕНИРОВКАХ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

*Якубжонов Икром Акрамжонович*

*Кокандский государственный педагогический институт*

*Доцент кафедры спортивных и подвижных игр*

**Аннотация:** выявлено, что одним из факторов, лимитирующим эффективное освоение технических элементов игры в настольный теннис является координационная способность к статокINETической устойчивости. Это обосновывает необходимость индивидуально ориентированного подхода в организации учебно-тренировочных занятий спортсменов, занимающегося в спортивной школах.

**Ключевые слова:** спорт, совершенствование, бросок, мяч, мотивации, индивидуальные особенности.

В последнее время министерство образования обратило серьезное внимание к проблемам физического воспитания студенческой молодежи. Разрабатывается программа на физическую подготовленность молодежи, совершенствуется учебная программа дисциплины «Физическая культура» в вузах и средних учебных заведениях. Такое реформирование системы подготовки студентов спортсменов в области физической культуры требует и от кафедр физического воспитания новых подходов к организации учебного процесса.

На наш взгляд интересные перспективы открываются при включении в учебный процесс спортивной компоненты, особенно по новым, привлекательным для студентов видам спорта. Повышение мотивации к занятиям физической культурой возможно, если организовать учебный процесс по спортивным отделениям и включить в его структуру такие виды спорта, как настольный теннис.

В Республике ощущается недостаток учреждений, физкультурно-спортивной направленности по обучению настольный теннису. Дополнительные образовательные программы физкультурно-спортивной направленности и, особенно, спортивной и специализированной подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва. В сфере физической культуры и спорта в котором тренируются в возрасте от 7 до 18 лет. В Республике, находящихся на различных этапах спортивной учреждения, осуществляющие деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта, относятся к сфере образования, труда и социальной защиты.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Одним из путей увеличения численности занимающихся и повышения уровня доступности услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта в региональном и муниципальном уровнях может стать открытие в спортивных школах отделений параолимпийских и судьи олимпийских видов спорта или широкое внедрение принципов инклюзивного образования, при отсутствии медицинских противопоказаний В «Законе об образовании указано, что обучение спортсменов и с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах.

Обучения по настольному теннису и физкультурно-оздоровительную и спортивную работу среди спортсменов и лиц с ограниченными возможностями здоровья необходимо осуществлять с обязательной интеграцией со здоровыми людьми, мотивировать и вовлекать их в соревновательную и спортивную деятельность. Однако существуют и объективные сдерживающие факторы такого варианта решения проблемы. Это отсутствие соответствующей инфраструктуры, специального инвентаря и оборудования, относительно однородного контингента занимающихся, квалифицированных тренеров по настольный теннису.

Вместе с тем, известно множество примеров, когда, спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, начиная с двигательной реабилитации в лечебно-реабилитационном учреждении, постепенно в инклюзивном формате приобщается к систематическим занятиям конкретным видом спорта и добивается самых высоких результатов. В спорте – это призеры Параолимпийских игр, победители мировых и европейских чемпионатов, спортсменки с поражением опорно-двигательного аппарата (настольный теннис).

Настольный теннис является одним из наиболее популярных и доступных видов спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. В процессе учебно-тренировочных занятий успешно решаются основные, специальные и коррекционные задачи адаптивного спорта. При этом крайне важно при планировании и организации спортивной деятельности учитывать индивидуальные характеристики студентов с ограниченными возможностями:

- нозологию, степень патологических отклонений, физическое и психическое развитие, функциональные возможности организма, уровень двигательных качеств и их потенциал, координационные возможности, психофизиологические характеристики и иные личностные особенности.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Выбор методов, средств, форм и способов работы с контингентом, занимающимся адаптивным спортом, должен быть индивидуально ориентированным, особенно в условиях образования. В этой связи цель данной работы – обосновать необходимость индивидуально подхода в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки спортсмена с занимающегося настольным теннисом в спортивной учреждение.

Результаты и их обсуждение Настольный теннис в силу своей доступности, зрелищности и оздоровительно-развивающей направленности популярен среди всех возрастных категории. Этот вид спорта часто включается в оздоровительно-реабилитационные программы и в физкультурно-спортивные мероприятия для детей и студентов с ограниченными возможностями. Заболевание вызвано поражением головного мозга и характеризуется двигательными нарушениями различной степени тяжести: параличами, слабостью мышц, нарушением координации, произвольными движениями.

Настольный теннис – это игровой вид спорта, специфическими особенностями которого являются: высокая точность и быстрота выполнения технико-тактических приемов различными способами; быстрая и точная пространственная ориентация; вариативность условий, обусловленная направлением, скоростью и траекторией полета мяча, перемещениями соперника, необходимостью выполнения ударов ракеткой из различных исходных положений в сочетании с перемещениями, сохранения устойчивого равновесия, особенно при выходе из удара.

Таким образом, успешность обучения и освоения технических приемов в этой игре напрямую зависит от уровня развития координационных способностей занимающихся. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить специальные, специфические и общие (базовые) координационные способности человека. Причем, общие составляют основу для дальнейшего развития специфических, оказывают влияние на физический статус индивидуума и являются жизненно необходимыми. По результатам анализа литературных источников выявлено, что для настольного тенниса в достижении высоких спортивных результатов и владении эффективной техникой наиболее значимыми координационными способностями являются статокINETическая устойчивость, способность к дифференциации мышечных усилий согласованность действий и в меньшей степени чувство ритма.



### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барчукова Г.В. Анализ проявления координационных способностей в настольном теннисе/ Г.В.Барчукова, Л.М.Костеневич, Е.Д.Мишутин // Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: 2018 г / Под.ред. Г.В. Барчуковой, Е.Е. Жигун. – М.
2. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.
3. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness training in the education of students. *Open Access Repository*, 10(10), 171-174.
4. Якубжонов, И. А., & Якубжонова, Ф. И. (2023). Развития реакции быстроты у спортсменов. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 32(1), 51-55.
5. Якубжонов, И. А., & Якубжонова, Ф. И. (2023). Развития физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 18(4), 127-131.
6. Якубжонова, Ф. И. (2023). Обучение игровой тактике настольного тенниса.
7. International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 5-11.
8. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.1 (2023): 223-226.
9. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).
10. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.
11. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.
12. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).
13. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF

AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

14. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

15. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." Ученый XXI века 20 (2016).

16. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

17. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS.. Vol. 2. No. 7. 2023.

18. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

19. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.

20. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKON SHAROITIDA AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI." Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.6 (2023): 313-317.

21. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." Open Access Repository 9.10 (2023): 1-7.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.11 (2023): 421-424.

23. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 726-731.

