

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Кокандский государственный педагогический институт
Доцент кафедры спортивных и подвижных игр
Якубжонов Икром Акрамжонович

Аннотация: В статье рассказывается об организации технико-тактической подготовки обучения игре в настольный теннис на начальном этапе обучения юных спортсменов которая строится с учетом специфичности двигательных действий, закономерностей формирования и степени их освоения, что определяет последовательность и длительность применения средств технической и тактической направленности различной сложности в ходе тренировки.

Ключевые слова: спорт, совершенствование, бросок, мяч, мотивации, элементы техники, обучение настольный теннис.

Важным направлением политики Правительства Республики Узбекистан является совершенствование физической культуры и спорта. Доказательством нашего мнения являются указы Президента Республики Узбекистан и ряд важных решений Кабинета Министров Республики Узбекистан, направленных на совершенствование системы и структуры подготовки спортсменов в нашей стране.

В нашей независимой стране развитие физической культуры и спорта, воспитание подрастающего поколения зрелым и всесторонне развитым во всех отношениях. Так как научить технике и тактике сложно, спортсменов набирают с 7-10 лет, первоначально наибольшее внимание следует уделять физической подготовке. Метод тренировки должен соответствовать возрасту спортсменов. В настольном теннисе очень важно уделять особое внимание вводу мяча в игру, ударам в защите и нападении. По словам чемпиона мира Вернера Шлагера, эффективность ввода мяча в игру составляет половину победы игрока. Весь арсенал технических приемов следует изучать в заданной последовательности (*от простого к сложному, от простого к сложному, от известного к неизвестному*). В таких случаях необходимо учитывать некоторые двигательные навыки и компетенции.

Методика обучения

Различные методы преподаются посредством объяснений, практических демонстраций и повторения под руководством инструктора, (*регулярное*)

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

повторение выученных ударных движений до автоматизма. Навыки действия должны быть завершены с помощью специально разработанных сложных действий. Исходя из этого, все технические приемы следует изучать по назначению в следующей последовательности:

- ❖ понимание техники применения методов;
- ❖ быть показанным учителем (*тренером*);
- ❖ имитации движений без мяча;
- ❖ удары подвесными шарами;
- ❖ удары ногой от стены в спортзале;
- ❖ техника реагирования на удары противника;
- ❖ выполнять эти штрихи взаимозаменяемо;
- ❖ 1-я подготовка в сетевой игре;
- ❖ упражнение на точное приземление мяча в направленную точку;
- ❖ научиться играть со счетом;
- ❖ закончить двойные матчи в сложной ситуации.

Обучение участников игре начинается с передачи ее сути и основных правил. Затем в течение 3-5 занятий обучаемый осваивает захват ракетки, стойку, исходное положение перед ударом и замах. Для этого используются следующие упражнения:

- ❖ многократное вбрасывание мяча в игру правой и левой стороной ракетки;
- ❖ поэтому сам в свою очередь;
- ❖ катите мяч, используя правую и левую сторону ракетки с движением руки справа налево.

Для закрепления изученных упражнений новому обучаемому предлагается выполнять те же упражнения в движении. Прежде чем овладеть техникой ударов ногами, необходимо составить четкое представление о характере изучаемых движений. Обучение штрихам начинается с имитации их. Имитационные упражнения являются обязательным условием достижения высоких спортивных результатов и поэтому требуют серьезного подхода. В подражании главное условие – многократное повторение ударных движений. Ежедневная имитация позволяет улучшить технику движений. Укрепляет мышцы рук, тела и ног, задействованные в игре.

Он начинается с обучения техническим приемам прямого удара. Тренируясь возле стола, полезно научиться отбивать мячи, которые ваш партнер бросает в определенную точку на столе. После этого разучивается прямой удар ударом партнера со стороны стола в определенном направлении

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

по указанию тренера. Во время первого занятия за столом тренер должен внимательно наблюдать за движениями новичка. Именно на этом этапе обучения можно освоить элементарные тактические навыки, т.е. изменение длины, направления и силы передач мяча. Как только ученик научится отбивать мяч, его следует научить двигаться. Основные движения теннисистов – это резкие движения вперед, назад и из стороны в сторону с разведением ног и, реже, вперед.

Передвижение по столу нельзя отделить от обучения технике ударов. Новый игрок, обучающийся имитации удара, должен уметь быстро вернуться к намеченному приземлению мяча. Обучение отжиманиям не должно занимать много времени. Как только ученик овладеет этим мячом, он должен приступить к обучению правым и левым махам, направленным сверху. В то время как большинство тренеров считают, что в первую очередь следует обучать левшам, другие рекомендуют сначала изучать правшей. При решении этой задачи техники важно помнить, что легче научиться бить левой рукой, но не все учатся этому одинаково быстро.

Некоторым людям левые удары более удобны, чем правые. Переход от простого толчка к сложному скручивающему удару должен быть обеспечен специальной подготовкой с использованием дополнительных упражнений. Для начальной тренировки рекомендуется использовать скручивающие удары левым локтем без специальных движений пальцев. Самые частые случаи - это неправильное скручивание корпуса и тугие скручивания рук. Точность ударов во многом зависит от их ритмичности и точного контакта ракетки с мячом. Удар по мячу должен быть резким, но не сильным. Если новичок не может освоить этот прием, необходимо научить его отбивать мяч, брошенный на стол.

Для обучения толчку справа важно четко разграничить удары средней силы и так называемые завершающие удары. Трудно научить и скручиванию, и завершению одновременно. В начальный период обучения ударам с подкрутки необходимо использовать упражнения на удары сбоку от стола. Затем усиливается вращение мяча, так как это помогает производить правильные движения для крутящихся ударов и необходимое напряжение, когда ракетка ударяет по мячу.

При обучении ударам с низким вращением лучше всего выбирать время для нанесения ударов с высоким вращением и время, когда теннисист в последний раз усвоил основные технические приемы атаки. Лучший способ научиться наносить резкие удары справа и слева – проводить упражнения у тренировочной «стены» (*стены*) с имитацией упражнений у зеркала.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Перед тем, как перейти к тренировкам за столом, изучают левый джеб. При выполнении этого элемента в первую очередь необходимо обратить внимание на правильность выполнения рукопожатия. Неполное короткое рукопожатие — распространенная ошибка. При завершении гребка рука останавливается, не совершив полного движения.

Это улучшение техники приводит к увеличению точности и мощности быстрых выстрелов. На этом этапе обучения теннисиста следует познакомить со сложной, закручивающейся передачей мяча, требующей специальной тренировки мышц ног и корпуса. Прежде чем обучать передачам мяча, необходимо научиться имитировать без мяча. Для изучения передач мяча можно использовать специальные тренировочные диски и специальные тренажеры (*роботы-тренажеры*).

Также важно научиться принимать сложные передачи мяча. Прием баллонных переносов изучается вместе с партнером. Теннисисты поочередно исследуют однотипные мячи в разных направлениях. Приступать к изучению техники на сетке можно только после освоения предыдущей методики в целом. При этом они учатся использовать специальные приемы сначала для пары, а затем и для одиночного игрока.

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. Хамрақулов, Тулқин Тохирович. "РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ." *INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE* 2.7 (2023): 255-261.

6. Toxirjonovich, Xamraqulov To'lqin. "ANALYSIS OF ISSUES OF LEGAL ACTION FOR VIOLATION OF AGREEMENTS WITH ATHLETES IN UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES." *INTERNATIONAL JOURNAL*

OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630
Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 175-178.

7. Toxirjonovich, Xamroqulov To'lqin. "Innovative technologist of training students in higher educational institutions of sports and health in uzbekistan." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 106-108.

8. Tohirovich, Khamrakulov Tulkin, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Shokirov Shukhrat Gayratovich. "New technologies increasing the healthy lifestyle of students in physical education." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 225-228.

9. Arabboev, Q. T. "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.

10. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF

11. Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 811-818.

12. Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05 (2023): 177-185.

13. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

14. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.