

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ

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

Аннотация: Для всестороннего физического развития теннисиста используются общеразвивающие упражнения, специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. Все эти физические упражнения включаются в занятия, в подготовительную его часть, с учетом состояния здоровья, индивидуальных качеств и состояния физической и спортивно-технической подготовленности на данный период.

Ключевые слова: спорт, совершенствование, бросок, мяч, индивидуальный, обучение настольный теннис.

Он направлен на развитие специальных физических качеств и достижение высокого уровня улучшения работы функциональных систем организма. Решение этих задач является главным условием достижения высоких спортивных результатов. Поэтому она занимает ключевое место в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Специальная физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- Выделение особых подвижных качеств;
- Развитие спортивной выносливости;
- Совершенствование скоростно-силовой выносливости с учетом особенностей вида спорта;
- Улучшение аэробно-анаэробной работоспособности. Специальная физическая подготовка фактически служит физиологической основой достижения высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка важна на начальных этапах многолетней подготовки, особенно при работе с детьми и подростками. В это время необходимо создать почву для дальнейшей специализированной работы. При выполнении этой задачи общая физическая подготовка уступает место специальной физической подготовке.

Специальная физическая подготовка

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

Индивидуальное выполнение физической подготовки объясняется разделением на несколько этапов, тесно связанных с периодами становления юного спортсмена. От общей физической подготовки постепенно переходит этап формирования направленности спортсмена, а от него к этапам развития специальных двигательных качеств на высшем уровне. Этап общей физической подготовки длится от начала обучения до 12 лет, второй этап соответствует подростковому возрасту, а третий этап соответствует юношескому возрасту.

Первый этап — очень благоприятный период для развития быстроты, ловкости и гибкости, которые являются основными характеристиками спортсмена.

На втором этапе появятся удобные возможности для использования достаточно интенсивных упражнений. Это обеспечивает специализированное влияние на развитие физических качеств. На третьем этапе физическая подготовка становится узкоспециализированной.

Функциональные возможности юношеского организма позволяют использовать большие по величине и интенсивности нагрузки.

Физическая подготовленность спортсмена связана с его спортивной специальностью, а формирование совершенствования часто связано со специальной методикой тренировок и спортивно-календарным планом. В течение дня теннисисты или спортсмены, занимающиеся другими видами спорта, также могут проводить несколько тренировок. Они делятся на базовые и дополнительные тренировки. На основной тренировке обычно решаются основные задачи дня, задачи, связанные с технико-тактической подготовкой, а по сравнению с дополнительной, нагрузки планируются более развернуто в комплексе. В рамках дополнительного обучения могут быть решены следующие задачи:

- подготовка организма спортсмена к решению основных задач;
- восстановительные мероприятия после основной тренировки;
- совершенствование заданий основной тренировки с целью повышения эффективности тренировки;
- самостоятельные, решающие задачи, отличные от задач основной тренировки.

Обычно у высококвалифицированных теннисистов есть две-три тренировки в день.

Специальный стол для обучения

Первый – перед завтраком, второй – между завтраком и обедом, третий – между обедом и ужином. Первая тренировка у профессиональных спортсменов

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

соответствует периоду «утренней физкультуры» обычных людей. Помимо простых задач пробуждения ото сна и повышения мышечного тонуса, возложенных на «утренней физкультуры», спортсмены должны решать проблемы застойного, закаленного организма после активных двигательных нагрузок предыдущего дня и ночного сна.

Задачи второй и третьей тренировки - место тренировки, цикл системы тренировок будет состоять из установленных на этот день нагрузок. Ведущие теннисисты мира работают по 5-5,5 часов в день.

Второе занятие - через час после завтрака, и длится оно 2 часов, решая задачи физической подготовки, совершенствуя технические приемы и движения.

Третье занятие проводится во второй половине дня после обеда и отдыха. На тренировках теннисисты работают над усилением своих технико-тактических движений в комбинациях, чтобы быть надежными и результативными, они возвращаются в соревновательные условия, поэтому будет матч на счет, товарищеский матч и различные партии.

Настольный теннис — чрезвычайно универсальный вид спорта. Бывают случаи, когда можно добиться значительного прогресса с одной-двумя сильными сторонами в этом виде спорта: совершенствование техники или определенного технического приема, контроля игры, воли и высокой физической подготовки и т. д.

Несомненно, достижение действительно высокого уровня мастерства в настольном теннисе невозможно без гармоничного развития всех качеств, но путь каждого спортсмена к вершине мастерства уникален и индивидуален. Техническая, тактическая и соревновательная подготовка теннисиста очень широка, и его время строится по индивидуальному плану.

В набор общих качеств, необходимых теннисисту, входят: способность к расслаблению (*свободе*) *мышц* и гибкость, сила, быстрота, ловкость, ловкость и выносливость. в действиях игры они по отдельности не проявляются. Например, разве прыжок в длину и удар по мячу в полете не состоят из сочетания таких качеств, как скорость, ловкость и ловкость? поэтому тренировка качеств часто носит смешанный характер, в основном эта тренировка осуществляется с помощью комплексных средств, например, прыжков, бега, вратарских, акробатических упражнений.

Физическая подготовка предполагает гармоничное развитие качеств; Однако; В результате подхода к настольному теннису без учета особенностей форма может стать неправильно сформированной. Например, если слишком

много внимания уделять развитию силы, ловкость и мышечное расслабление могут быть подавлены, а движения всегда должны быть напряженными.

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). Развитие реакции быстроты у спортсменов. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 32(1), 51-55.

5. Умарова, З., Рахматуллаев, И., & Атаджанов, А. (2023). В системе высшего образования инновационные технологии. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 2(22), 11-16.

6. Умарова, З.У., и Кызы Юлдашалиева, Новая Зеландия (ноябрь 2023 г.). Инновационные технологии, обеспечивающие знания студентов в системе высшего образования. В международной научной конференции «инновационные направления в науке, практике и образовании» (т. 2, № 9, стр. 68-73).

7. Umarova, Z. U., & Umarov, A. A. (2021). Scientific and Methodological Fundamentals of Formation of Basic Elements in Wrestlers (Uzbek Kurash). *International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development*, 3(3), 149-155.

8. Urinbayevna, U. Z. (2022). Issues of improving sports training. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(09), 167-168.

9. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 604-607.

10. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "ORTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK

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

ТАКТИК ТАЙЙОРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА
И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 33-36.