

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ТЕННИСИСТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ.**

*Бердиев Шерзод Очилович*

*Доцент*

*Ташкентский фармацевтический институт*

*Toshkent, Республика Узбекистан*

**Аннотация.** В статье даны рекомендации по адаптации игроков в настольный теннис с ограниченными возможностями здоровья к тренировочному процессу, тактико-теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, технической подготовке и развитию физических качеств юных теннисистов и достижению высоких результатов в соревнованиях.

**Ключевые слова:** адаптивность, конкуренция, эффективность, работоспособность, тактико-теоретическая подготовка.

**Annotation.** The article gives recommendations on the adaptation of table tennis players with disabilities to the training process, tactical and theoretical training, general and special physical training, technical training and development of physical qualities of young tennis players and achieving high results in competitions.

**Key words:** adaptability, competition, efficiency, efficiency, tactical and theoretical training.

Воспитание чувства мужества и патриотизма, преданности Родине через пропаганду достижений молодежи, образцового образа жизни, широкое вовлечение молодежи в параспортные виды спорта, а также в соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан от 18 мая 2021

года № ПП-5114 “О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения” – сен подписал свое решение.

В "Стратегии развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан на период до 2021 года" указано, что одним из направлений развития физической культуры и спорта является совершенствование физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, привлечение их к занятиям спортом. Необходима разработка современных научно обоснованных методик, программ и технологий организации физического воспитания и спортивной тренировки инвалидов.

Одним из видов спорта, которым могут заниматься люди с поражением опорно-двигательного аппарата, считается настольный теннис, включенный в программу Паралимпийских игр. Это зрелищный, интересный вид спорта с красочной техникой, богатым запасом тактических вариантов и игровых комбинаций, требующий определенного уровня спортивной подготовки и оказывающий всестороннее воздействие на организм спортсменов, особенно спортсменов с ограниченными физическими возможностями.

Одним из основных направлений развития физической культуры и спорта является совершенствование физического воспитания лиц с ограниченными возможностями передвижения и инвалидов, привлечение их к занятиям спортом; для образовательных учреждений всех типов предусматривается разработка и внедрение в практику образовательных программ по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья (НІСН) и детей с ограниченными возможностями здоровья. Разработка современных научно обоснованных методик, программ и технологий физического воспитания и спортивной подготовки инвалидов, создание условий для регулярной физкультурно-спортивной подготовки в специализированных образовательных учреждениях являются очень важными.

Проблема восстановления утраченных функций больных БСФ очень актуальна, так как наиболее распространенные методы реабилитации инвалидов не всегда позволяют достичь желаемого результата в данной области, и они, как правило, опираются на традиционные технологии подготовки, а также реабилитации. Одним из наиболее целесообразных в этом отношении реабилитационных мероприятий является привлечение инвалидов к занятиям физической культурой и спортом.

С целью определения эффективности разработанной методики совершенствования подвижности теннисистов с ограниченными физическими возможностями был проведен педагогический эксперимент, который длился 6 месяцев.

Контрольно-экспериментальные группы (по 10 человек в каждой группе) участвовали в исследованиях по данному направлению, контрольно-экспериментальные группы существенно не отличались по всем исходным показателям двигательной активности по таблице.

Общее количество часов в контрольных и экспериментальных группах было одинаковым (8-10 часов в неделю). Соотношение отдельных видов обучения в контрольных и экспериментальных группах различалось, так как опыт позволял повысить уровень подготовленности к активизации учебно-воспитательного процесса в группе (с помощью искусственной контрольной среды). специальные и соревновательные-увеличение объема игрового обучения.

В контрольной группе тренировочный процесс проводился по обычной методике, по программе "настольный теннис" (г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Майцин, 2004). Общее количество часов в контрольных и экспериментальных группах было одинаковым (8-10 часов в неделю).

Таблица 1

**Контрольные и экспериментальные показатели подготовленности групп**

№	Параметры		Контрольная группа М1±м	Экспериментальная группа м2±м	Разница		Р
					Единица	%	
1	"Вырезать" треугольник" (количество)	правый	15,6±0,4	15,1±0,3	-0,5	3,2	>0,05
2		левый	11,6±0,3	11,9±0,2	0,4	3,4	>0,05
3	Жонглирование (количество)		7,7±0,12	7,4±0,21	-0,3	3,9	>0,05
4	Резко слева %		10,5±0,5	10,7±0,07	0,2	1,9	>0,05
5	Резко справа %		9,3±0,29	9,5±0,3	0,2	2,2	>0,05
6	Прокрутка вверх вправо %		11,1±0,1	10,8±0,4	-0,3	2,7	>0,05
7	Высокий оборот "поворот" (количество)		5,8±0,3	5,7±0,1	-0,1	1,7	>0,05
8	"Восьмерка" («восмерка») резать (кол-во)	по прямой	14,1±0,7	14,2±0,4	0,1	0,7	>0,05
9		диагональ	10,8±0,2	11,2±0,4	0,4	3,7	>0,05
10	Подача мяча (кол-во) 10 раз	вращение с низу	5,9±0,1	5,8±0,8	-0,1	1,7	>0,05
11		накат	6,8±0,3	6,9±0,3	0,1	1,5	>0,05
12	Реакция на свет (с)		0,27±0,01	0,26±0,01	-0,01	3,7	>0,05
13	Реакция на движущийся объект		0,15±0,001	0,14±0,02	-0,01	6,7	>0,05
14	Боковое движение 5x10 (с)		65,1±2,5	67,3±2,4	2,2	3,4	>0,05
15	"Бег" в восьмерке ("восмерке") (s)		15,4±0,3	15,7±0,1	0,3	1,9	>0,05
16	Бег вокруг стола (s)		15,1±0,2	14,9±0,2	-0,2	1,3	>0,05

Соотношение отдельных видов обучения в контрольных и экспериментальных группах различалось, так как опыт позволял повысить уровень обучения за счет активизации процесса обучения и воспитания в группе (с помощью искусственно контролируемой среды). специальные и соревновательные-увеличение объема игрового обучения.

Кроме того, особенностью разработанной методики является то, что в экспериментальной группе экспериментальная методика применялась для улучшения двигательной активности теннисистов с последствиями

ограниченных физических возможностей. На основе понятия "Искусственный контроль".

Нами изучены показатели эффективности и надежности соревновательной деятельности теннисистов с ограниченными физическими возможностями различного спортивного мастерства. В исследовании приняли участие 10 теннисистов по 1, 2 и 3 видам спорта в каждой группе.

Согласно стратегии развития физической культуры и спорта в Узбекистане до 2020 года, одним из основных направлений развития физической культуры и спорта является разработка современных, научно обоснованных методик, программ и технологий спортивной тренировки инвалидов. Одним из наиболее перспективных направлений является использование искусственной среды управления и методики формирования действий в соответствии с заданным результатом.

### **Использованная литература**

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 18 мая 2021 года № ПП-5114 "о дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения".

2. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № ПФ-5924"о мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан".

3. Baigulov Yu. P. Stol tennisi: kecha, bugun, ertaga / Yu. P. Baigulov-M., 2000 yil

4. Barchukova G.V. Universitetda stol tennisi: darslik. madaniyatsiz universitetlar talabalari uchun qo'llanma / G.V.Barchukova, A.N.Mizin. M., 2002 yil.

5. Barchukova G.V., Bogushas V.M., Matytsin O.V. Stol tennisi nazariyasi va metodikasi: Ed. M.: Akademiya nashriyot markazi, 2006. 528 s.

6. Бердиев. Ш.О. – "Настольный теннис". Учебное пособие, т.,- 2021.
7. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В.Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.
8. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
9. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства / под. ред.
10. Барчуковой Г.В., Воробьева В.А., Матыцина О.В., 2004 - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с. ISBN 5-85009-929-8.
11. Касимова В.С. Анализ Методики Определения Интенсивности Тренировок В Спортивных Единоборствах //Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities. – 2023. – Т. 16. – С. 21-24.
12. Касимова В.С. Физическая Культура Для Работников Лёгкого, Физического И Умственного Труда В Узбекистане //Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities. – 2023. – Т. 16.–С. 25-28.
13. Бердиев Ш. О. Жисмоний имконияти чекланган теннисчиларнинг восита ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2022. – №. 5. – С. 88-90.
14. Бердиев Ш. О. Теоретические предпосылки к индивидуализации формирования технико-тактической подготовленности в настольном теннисе //Экономика и социум. – 2021. – №. 10 (89). – С. 1353-1357.
15. Nurjon o'g'li A. J., Maxmud o'g'li N. I., Xolmurod o'g'li M. A. Talaba yunon-rim kurashchilarning maxsus tayyorgarlik takomillashtirish //principal issues of scientific research and modern education.–2023.–Т.2. – №. 1.

16. Nurjan o'g'li A.J. Yunon-rim kurashchilarining tayyorgarlik darajalarini aylanma uslub yordamida oshirish //Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 1. – №. 3. – C. 76-80.

17. Berdiyev F.O. Erkin kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3.–C.61-67.

18. Ochilovich B. F., Abduvoxitovna X. S. Yosh sportchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirish uslubiyati //World of Science. – 2023. – T. 6. – №. 4. – C. 228-231.