



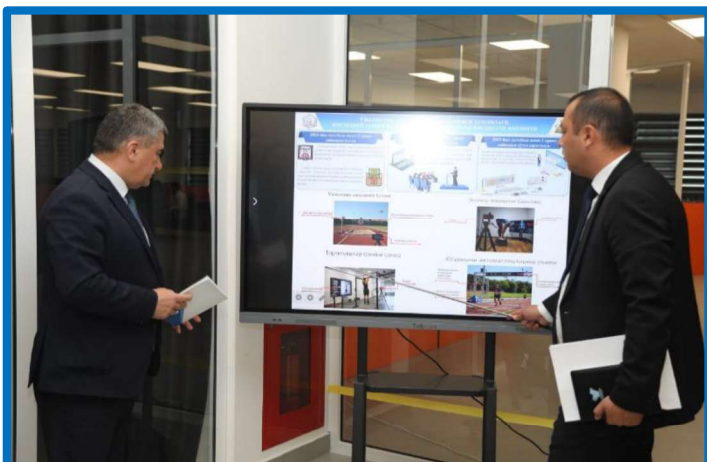
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннисистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ерназаров, С.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchlilik va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Variatsiya koeffitsientlari tahlili tajriba guruhida natijalarning barqarorroq shakllanganini ko'rsatadi. Bu esa akrobatik mashqlar vestibulyar apparat faoliyati, propriozeptiv sezgi va harakatlarni boshqarish aniqligi o'rtasidagi funksional bog'liqlikni kuchaytirishini anglatadi.

Amaliy jihatdan qaralganda, ishlab chiqilgan mashqlar majmuasidan sport maktablari va gimnastika to'garaklarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida foydalanish mumkin. Biroq metodikaning samaradorligini yanada ishonchliroq asoslash uchun kelgusida kengroq tanlanma, chuqurroq statistik tahlil va uzoq muddatli kuzatuvlar bilan boyitilgan tadqiqotlarni olib borish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Спорт, 2008. — 544 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015. — 808 с.

3. Зациорский В.М. Биомеханика двигательных действий. — Москва: Физкультура и спорт, 2009. — 287 с.

4. Назаренко Л.Д. Координационные способности детей школьного возраста. — Санкт-Петербург: РГПУ, 2003. — 136 с.

5. Bomp T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. — Human Kinetics, 2015. — 320 p.

6. Shumway-Cook A., Woollacott M. Motor Control: Translating Research into Clinical Practice. — Lippincott Williams & Wilkins, 2017. — 640 p.

7. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Learning and Performance. — Human Kinetics, 2019. — 560 p.



Узбекский государственный университет физической культуры и спорта.

Р.А.Лутфуллина.

Чирчик, Узбекистан

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: rumialutfullina02@gmail.com

МЕТОД АНКЕТИРОВАНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ПАРА НАСТОЛЬНЫХ ТЕННИСТОВ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы совершенствования технологии обучения техническим действиям пара настольных теннисистов на этапе начальной подготовки. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса с учётом нозологических и функциональных особенностей спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Целью исследования является выявление ключевых факторов, влияющих на формирование технической подготовленности, а также определение наиболее эффективных методов обучения. В работе использованы методы анкетирования, анализа и обобщения научно-методической литературы. В исследовании приняли участие тренеры, работающие с пара спортсменами. Результаты показали высокую значимость индивидуального подхода, адаптированных упражнений и технической подготовки в целом. Полученные данные подтверждают необходимость дальнейшего совершенствования технологии обучения.

Ключевые слова: пара настольный теннис, техническая подготовка, начальный этап, адаптированные упражнения, индивидуальный подход, тренировочный процесс, педагогические технологии

Annotation

Mazkur maqolada para stol tennisi sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o'rgatish texnologiyasini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Tadqiqotning dolzarbligi sog'lig'ida cheklovlari mavjud bo'lgan sportchilarning nozologik va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqotning maqsadi texnik tayyorgarlikni shakllantirishga ta'sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash hamda eng samarali o'qitish usullarini belgilashdan iborat. Ishda anketalash, tahlil qilish va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqotda para sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar ishtirok etdi. Olingan natijalar individual yondashuv, moslashtirilgan mashqlar hamda texnik tayyorgarlikning umumiy jarayondagi muhim ahamiyatini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari o'qitish texnologiyasini yanada takomillashtirish zarurligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: para stol tennisi, texnik tayyorgarlik, boshlang'ich bosqich, moslashtirilgan mashqlar, individual yondashuv, mashg'ulot jarayoni, pedagogik texnologiyalar

this article examines the issues of improving the technology of teaching technical actions to para table tennis players at the initial stage of training. The relevance of the study is обусловлена the need to enhance the effectiveness of the training process, taking into account the nosological and functional characteristics of athletes with disabilities. The aim of the research is to identify the key factors influencing the formation of technical preparedness, as well as to determine the most effective teaching methods. The study employed questionnaire surveys, analysis, and generalization of scientific and methodological literature. The participants of the study were coaches working with para athletes. The results demonstrated the high importance of an individual approach, adapted exercises, and technical training as a whole. The findings confirm the necessity for further improvement of the teaching technology.

Keywords: para table tennis, technical training, initial stage, adapted exercises, individual approach, training process, pedagogical technologies

Цель исследования. В настоящее время в сфере физической культуры и спорта особое значение приобретает широкое внедрение инклюзивного подхода, а также создание необходимых условий для регулярных занятий спортом лиц с инвалидностью, в частности параспортсменов. Настольный теннис занимает особое место среди видов параспорта

благодаря своей доступности, популярности и адаптивности к различным функциональным возможностям спортсменов. В связи с этим совершенствование технических навыков у параспортсменов в данном виде спорта приобретает особую научно-практическую значимость. Современная система подготовки спортсменов в настольном теннисе, в том



числе в его паралимпийской разновидности, характер-изуется усложнением требований к уровню технического мастерства. Эффективность соревновательной деятельности в значительной степени определяется способностью спортсмена точно, стабильно и вариативно выполнять технические действия в условиях дефицита времени и высокой игровой динамики. Особенно это актуально для паранастольных теннисистов, у которых развитие техники ударов, координации движений, быстроты и точности требует специфического и индивидуального подхода. Практика показывает, что существующие тренировочные программы в большинстве случаев разработаны для условно здоровых спортсменов и не в полной мере учитывают индивидуальные особенности и потребности параспортсменов. В связи с этим традиционные методики подготовки не всегда обеспечивают необходимый уровень эффективности. С этой точки зрения возникает необходимость разработки и внедрения научно обоснованных, индивидуализированных тренировочных методик, направленных на развитие технических навыков у паранастольных теннисистов. Такой подход способствует оптимизации техники выполнения игровых действий и позволяет учитывать индивидуальные особенности спортсменов. Несмотря на наличие отдельных исследований, посвящённых технической подготовке в настольном теннисе, вопросы адаптации тренировочного процесса для параспортсменов остаются недостаточно разработанными. Это, в свою очередь, усиливает актуальность проведения научных исследований в данном направлении.

Исходя из вышеизложенного, проведение исследований, направленных на совершенствование технических навыков у параспортсменов, занимающихся настольным теннисом, является одним из важных и актуальных научных направлений, способствующих не только повышению спортивных результатов, но и улучшению физического развития, социальной адаптации и качества жизни спортсменов.

В рамках проведённого исследования был использован комплекс взаимодополняющих методов, позволяющих всесторонне оценить процесс формирования и совершенствования технических навыков у паранастольных теннисистов. К числу основных методов относилось педагогическое наблюдение, направленное на систематический анализ динамики двигательных действий спортсменов

в процессе тренировок. Наблюдение проводилось по заранее разработанным критериям, включающим стабильность выполнения технических элементов, координационную согласованность движений и способность адаптироваться к изменяющимся игровым условиям. Наряду с этим применялось тестирование технических показателей, позволяющее количественно оценить уровень владения ключевыми элементами техники, такими как точность ударов, вариативность игровых действий и устойчивость выполнения в условиях повышенной нагрузки.

Организация исследования осуществлялась в условиях специализированного тренировочного процесса, максимально приближенного к соревновательной деятельности. В эксперименте приняли участие 10 спортсменов, систематически занимающихся настольным теннисом и обладающих определённым уровнем технической подготовки. Продолжительность педагогического эксперимента составила 8 недель, что позволило проследить динамику изменений в процессе целенаправленного воздействия. В течение данного периода реализовывалась экспериментальная программа, ориентированная на последовательное и целенаправленное совершенствование технических действий с учётом индивидуальных особенностей участников.

Содержание экспериментальной программы строилось на принципах системности, постепенности и индивидуализации тренировочной нагрузки. Системность предполагала логически выстроенную структуру занятий, где каждый последующий этап базировался на ранее освоенных навыках. Принцип постепенности обеспечивал поэтапное усложнение упражнений — от простых к более сложным, с увеличением скорости, точности и координационной сложности действий. Индивидуализация заключалась в адаптации тренировочных заданий в зависимости от функциональных возможностей каждого спортсмена, что особенно важно в работе с параспортсменами. Одним из ключевых направлений программы стало совершенствование базовых технических элементов, в частности наката. Основное внимание уделялось формированию устойчивых двигательных стереотипов, обеспечивающих стабильность и точность выполнения данного удара. Упражнения строились на многократных повторениях с постепенным усложнением условий выполнения: варьировались темп, направление



и сила удара, что способствовало развитию гибкости технических навыков и их применимости в различных игровых ситуациях. Важное место занимало развитие атакующих действий, среди которых центральным элементом выступал топспин. Трениров-очный процесс включал последовательное освоение техники выполнения данного удара с акцентом на правильную биомеханику движения. Использовались специальные упражнения, направленные на формирование оптимальной траектории движения ракетки, синхронизацию работы различных звеньев тела и выбор рационального угла контакта с мячом. Это позволяло не только повысить эффективность атакующих действий, но и улучшить их стабильность в условиях соревновательной нагрузки. Отдельное внимание уделялось отработке подачи как важнейшего элемента, определяющего начальное тактическое преимущество в розыгрыше. В тренировках применялись упражнения, направленные на развитие вариативности вращения мяча, точности направления подачи и скрытности её выполнения. Это способствовало формированию у спортсменов умения варьировать игровые ситуации и усложнять действия соперника.

Не менее значимым компонентом программы стало совершенствование приёма

подачи. В данном направлении акцент делался на развитии сенсомоторных способностей спортсменов, в частности — на умении распознавать тип и силу вращения мяча, а также быстро принимать решение о выборе адекватного технического действия. Использовались упражнения на реакцию, прогнозирование траектории и адаптацию техники в условиях ограниченного времени. В процессе подготовки активно применялись технические средства и вспомогательные устройства, включая тренажёры, позволяющие моделировать различные игровые ситуации и контролировать параметры выполнения ударов. Их использование способствовало повышению точности анализа техники, оперативной коррекции ошибок и ускорению процесса обучения. Особое значение в рамках программы придавалось индивидуализации тренировочного процесса. Нагрузка, объём и содержание упражнений варьировались с учётом функционального состояния, уровня подготовки и специфических особенностей каждого спортсмена. Такой подход позволил создать оптимальные условия для эффективного усвоения технических элементов, снизить риск переутомления и повысить общую результативность тренировочного процесса.

Таблица 1.

Показатели технической подготовленности

№	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	p
1	Точность выполнения наката	63,1	79,4	p<0,05
2	Стабильность топспина	66,8	75,5	p<0,05
3	Качество подачи	62,2	69,9	p<0,05
4	Эффективность приёма	58,8	62,5	p<0,05
5	Точность защитных действий	60,0	66,2	p<0,05

Результаты исследования: сравнительный анализ показал положительную динамику по всем исследуемым показателям. Улучшение точности выполнения ударов свидетельствует о формировании устойчивых двигательных навыков. Повышение стабильности топспина указывает на развитие координационных способностей и точности взаимодействия с мячом. Также отмечается рост эффективности игровых действий, что может быть связано с улучшением сенсомоторной координации и адаптацией спортсменов к вариативным условиям тренировочного процесса. Достоверность различий подтверждает эффективность

разработанной методики и её практическую значимость.

Выводы.

Установлено, что уровень технической подготовленности оказывает решающее влияние на результативность соревновательной деятельности пара настольных теннисистов. Разработанная методика, основанная на комплексном подходе и индивидуализации тренировочного процесса, обеспечивает значительное улучшение технических показателей. В ходе педагогического эксперимента зафиксированы статистически значимые изменения (p<0,05), подтверждающие



эффективность предложенной программы. Полученные результаты могут быть использованы при разработке учебно-тренировочных программ для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы:

1. Кузнецов В.В. Техническая подготовка спортсменов в игровых видах спорта. — М.: Физкультура и спорт, 2021.
2. Ахматов Р.М. Особенности подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // Теория и практика физической культуры. 2022. №6. С. 72–75.
3. Каримов А.А. Адаптив жисмоний тарбия ва спорт. Тошкент: Фан, 2021.

4. Нурматов Ш.Н. Параспортда тайёргарлик жараёнининг хусусиятлари // Жисмоний тарбия ва спорт. 2023. №2. Б. 33–38.

5. Рахимов Б.Т. Совершенствование техники в настольном теннисе // Научный вестник спорта. 2024. №1. С. 55–60.

6. Chen W., Zhou L. Training strategies for para table tennis athletes // Frontiers in Sports and Active Living. 2023. Vol. 5. Article 112345.

7. Lee K., Kim D. Performance indicators in table tennis // Sports Performance Journal. 2022. Vol. 10(2). P. 99–110.

8. Adams J., Cooper S. Adapted training methods for athletes with disabilities // Disability and Rehabilitation. 2021. Vol. 43(12). P. 1705–1712.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti

I.I. Ne'matullayev
Chirchiq, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: iqbolnematullayev89@gmail.com
O'rsid: 0009-0004-6052-8453

YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TALABA YOSHLARNI STOL TENNISI BO'YICHA MUSOBAQALARGA TAYYORLASH DASTURINI QO'LLASH

Аннотация

В данной статье подробно освещены научно-методические основы подготовки студенческой молодежи, занимающейся настольным теннисом, к соревнованиям на этапе годовой подготовки. Актуальность исследования определяется необходимостью совершенствования системы комплексной подготовки спортсменов для достижения высоких результатов в современных спортивных условиях. Экспериментально изучено влияние разработанной в рамках исследования тренировочной программы на показатели технико-тактической, физической и соревновательной деятельности. Полученные результаты были проанализированы в сравнении с традиционной системой тренировок и научно обоснована эффективность нового подхода. Результаты исследования показали, что систематически спланированная, поэтапно организованная и учитывающая индивидуальные особенности тренировочная программа расширяет функциональные возможности спортсменов, повышает устойчивость технических действий и способствует достижению высоких результатов в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: настольный теннис, годовая подготовка, соревновательная деятельность, технико-тактическая подготовка, физические качества, спортивные результаты, спортивная педагогика.

Annotation

Mazkur maqolada stol tennisi bilan shug'ullanuvchi talaba yoshlarni yillik tayyorgarlik bosqichida musobaqalarga tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari keng yoritilgan. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy sport sharoitida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarni kompleks tayyorlash tizimini takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturining texnik-taktik, jismoniy hamda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlariga ta'siri eksperimental yo'l bilan o'rganildi. Olingan natijalar an'anaviy mashg'ulot tizimi bilan qiyosiy tahlil qilinib, yangi yondashuvning samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tizimli rejalashtirilgan, bosqichma-bosqich tashkil etilgan va individual xususiyatlarni hisobga olgan mashg'ulot dasturi sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, texnik harakatlarning barqarorligini oshiradi hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: stol tennisi, yillik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, sport natijalari, sport pedagogikasi.

This article extensively covers the scientific and methodological foundations for preparing table tennis students for competitions during the annual preparatory stage. The relevance of the study is determined by the need to improve the system of comprehensive athlete training to achieve high results in modern sports conditions. The influence of the training program developed within the framework of the study on technical-tactical, physical, and competitive performance indicators was studied experimentally. The results obtained were analyzed in comparison with the traditional training system, and the effectiveness of the new approach was scientifically substantiated. The results of the study showed that a systematically planned, phased, and individualized training program expands the functional capabilities of athletes, increases the stability of technical movements, and contributes to achieving high results in competitive activity.

Key words: table tennis, annual preparation, competitive activity, technical and tactical training, physical qualities, sports results, sports pedagogy.

Dolzarbligi. Stol tennisi hozirgi sport amaliyotida serharakat, yuqori sur'atda olib boriladigan hamda sportchidan murakkab koor-dinatsion harakatlarni aniq va tez bajarishni talab etadigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi o'zining dinamik xususiyati bilan ajralib turadi va unda muvaffaqiyatga erishish sport-chining faqat texnik tayyorgarligi bilangina emas, balki uning jismoniy rivojlanganligi, taktik fikrlashi va psixologik barqarorligi bilan ham

chambarchas bog'liq bo'ladi. O'yin davomida vaziyatni tez anglash, raqibning harakatlarini to'g'ri tahlil qilish, qisqa fursatda maqbul qaror qabul qilish va texnik usullarni yuqori aniqlikda amalga oshirish stol tennischining sport mahoratini belgilovchi asosiy omillar sirasiga kiradi. Amaliy kuzatishlar va ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, stol tennisini bilan shug'ullanuvchi talaba-yoshlarni tayyorlashda ko'p hollarda umumiy yondashuv ustunlik qiladi. Bunday

