

ВАЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ ЮНЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Йўлдошалиева М.И.

Студентка: СТ-51-21

Научный руководитель: **Ганиева М.Ю.**

Аннотация

В этой статье раскрыта важность использования подвижных игр при обучении технико-тактическим движениям и развитии этих движений у спортсменов, начавших заниматься настольным теннисом. Также, широко освещено влияние использования подвижных игр на физическое, функциональное, психологическое состояние детей и благоприятное влияние подвижных игр на хорошее освоение детьми технико-тактических навыков.

Annotation

This article reveals the importance of using outdoor games in teaching technical and tactical movements and the development of these movements in athletes who have started playing table tennis. Also, the influence of the use of outdoor games on the physical, functional, psychological state of children and the beneficial effect of outdoor games on the good development of technical and tactical skills by children is widely covered.

Ключевые слова: физический, функциональный, технико-тактический, фундаментальный, психологический, сила, скоростной, выносливость, гибкость, ловкость.

Keywords: physical, functional, technical and tactical, fundamental, psychological, strength, speed, endurance, flexibility, agility.

В спортивной практике процесс начального обучения является фундаментальным этапом многолетних спортивных тренировок, правильное использование обучающих методов и средств на этом этапе дает возможность эффективного развития спортивного мастерства на следующих этапах.

В процессе начального обучения нагрузки проводимых тренировок должны нормироваться и использоваться, исходя из физических и функциональных возможностей занимающихся.

У спортсменов, начавших заниматься настольным теннисом, хорошую эффективность дает формирование присущих спортивному виду технико-тактических движений, общих и специальных физических качеств с помощью подвижных игр. Потому что через эти игры усиливается интерес ребенка к спортивному виду и развиваются его двигательные навыки.

Использование подвижных игр в процессе тренировок приводит к всесторонне положительному развитию организма занимающихся. То есть у них наряду с физическими, функциональными, технико-тактическими движениями хорошо развиваются и психологические аспекты. Например, в процессе обучения технике различных способов удара по шарiku с правой и левой стороны, приема летящего шарика и его правильного направления целесообразно использование таких подвижных игр, как «Меткий и ловкий», «Кто ловкий», «Передай и садись», «Охотники и утки», «Защита крепости», «Эстафета с препятствиями», «Снайпер», «Орел и цыплята», «Парная эстафета», «Кто быстрее».

Выбор подвижных игр проводится по направлению с учетом особенностей воспитания физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости.

При выборе игр важное значение имеет содержание. Нельзя проводить игры со сложными правилами, требующие всего внимания или повторно изучаемые игры во время занятий, в течение которых ведется обучение или освоение

технически сложных упражнений. В таких условиях надо выбирать знакомые детям игры. При выборе игр для тренировок или для внеурочных занятий необходимо учитывать следующее:

- 1) решаемые через игру педагогические задачи;
- 2) место игры в занятии;
- 3) состав детей по возрасту, полу и физической подготовке;
- 4) место проведения игры и необходимые пособия;
- 5) методы организации детей для игры.

Подобный метод работы обеспечивает волнительность игры и повышает активность занимающихся.

Во время игры мы наблюдаем все основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, броски, установление препятствий, преодоление препятствий, оказание сопротивления. Дети во время игры бывают очень активны и инициативны. В играх дети непосредственно проявляют себя. Игры раскрывают положительные и отрицательные стороны поведения, что имеет большое значение для более глубокого изучения детей.

В современном настольном теннисе различные способы удара по направленному соперником шарiku, резко изменяя его направление и отвлекая соперника, входят в список основных технико-тактических движений. Не требует доказательств, что в настольном теннисе, чем выше скорость удара по шарiku и техника этого удара, тем выше возможность получения очка. Обычно техника технико-тактического движения формируется в первую очередь с помощью стандартных упражнений. После полного освоения техники формируется скорость этого движения. Однако в большинстве случаев возникает ситуация, когда с увеличением скорости движения нарушается освоенная техника. В этой связи можно предположить, что при обучении присущим настольному теннису технико-тактическим приемам путем использования подвижных игр, разработанных в соответствии с координационным

содержанием этих приемов, возможно равномерное формирование как техники движения, так и его скорости.

В заключение можно сказать, что активное использование подвижных игр в процессе тренировок, внесет свой большой вклад в эффективное развитие физических качеств спортсменов, только начавших заниматься настольным теннисом, а также правильное использование подвижных игр и применение адаптированных к спортивному виду игровых упражнений приводит к быстрому освоению ими игровых навыков. Вышеприведенные теоретические рассуждения о подвижных играх определяют их весомость в области физической культуры и спорта. Значит, использование подвижных игр в подготовке юных игроков в настольный теннис имеет важное значение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жданов В.Ю. «Обучение настольному теннису за 5 шагов» Учебное пособие. Россия-2014г. 50с.
2. Серова Л.К. «Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе» Учебное пособие. 2016 г -13с.
3. Т.Усмонхўжаев, А.Толибжонов, Х.Мелиев, Н.Хотамов. «500 ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР». Китоб. 2014 й – 322 б.
4. Гуфранова Р., Салимов У. «СТОЛ ТЕННИСИ» ўқув-услубий кўлланма. Тошкент – 2017. 108 б.
5. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.